

Ulla-Britt Eriksson, Bengt Starrin & Staffan Jansson: Utbränd och emotionellt utmärglad

Studentlitteratur, Lund 2003

Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa

Socialstyrelsen, Stockholm 2003

Under de senaste årens kraftiga sjukfrånvarooökning har den psykiska ohälsan ökat sin andel som sjukskrivningsorsak. Diagnoser innefattande olika slag av psykisk ohälsa är i vissa yrkesgrupper den vanligaste sjukfrånvarorsaken. Till de mest uppmärksammade formerna hör utbrändhet. Det var först 1997 som benämningen utbrändhet accepterades som sjukskrivningsgrundande orsak och i den totala sjukfrånvaron är nu ungefär tre procent utbrändhet. Utbrändhet är ett omstritt begrepp på flera sätt. Uppmärksamheten har dragit igång forskning, vars resultat nu börjar publiceras och förhoppningsvis hjälper till att minska vagheten och differentiera begreppet bättre. En typ av kritik menar att tilläggsvärdet av begreppet är begränsat i förhållande till andra stressbegrepp. Ett annat slag av kritik skjuter in sig på att utbrändhet mest har karaktär av modediagnos. Ökningen ses huvudsakligen som en följd av att detta tillstånd tidigare sorterats in under andra diagnoser – det handlar om ett namnbyte relaterat till vad som för stunden anses vara socialt och kulturellt gångbart.

Resultaten från pågående forskning och de forskare som i grunden accepterar fenomenet utbrändhet verkar bli breddningar och tyngdpunktsförskjutningar och att vi får nya begrepp som speglar sådana förskjutningar. Några sådana kan nämnas: utbrändning (som mera betonar processen än till-

ståndet), utmattningsdepression som mera uppmärksammar de depressiva komponenterna och utmattningssyndrom, ett begrepp myntat av en expertgrupp i en utredning från Socialstyrelsen. Fram träder också frågorna om återhämtning, behandling, rehabilitering, som nya forskningsområden, som inte alls ingick i den tidiga utbrändhetsforskningens frågeställningar. Jämfört med de vetenskapliga formuleringarna av utbrändhet från 1970-talet som ett tillstånd begränsat till personer inom sociala arbeten har onekligen en hel del skett. Två aktuella verk ger goda inblickar i denna utvecklingsprocess.

Ett forskningsprojekt där utbrändhet satts in i ett arbetslivssammanhang har bedrivits vid Karlstads universitet. Resultaten presenteras i boken *Utbränd och emotionellt utmärglad*. Karlstadsforskarna lägger som titeln anger stark vikt vid det emotionella inslaget i utbrändhet. Studien baseras på intervjuer med 32 personer som var sjukskrivna alltifrån en månad till flera år. Fler-talet kom från så kallade människoyrken, till vilka ju tidigare utbrändhet ansågs begränsad, men också symbolyrken ingick (ekonomer, dataoperatörer m fl) liksom personer i ett par tingsyrken. De intervjuade var överlag välutbildade och kvinnor var i majoritet. För 16 av de 32 var sjukskrivningsorsaken utbrändhet, övriga 16 har diagnoser som innefattade utbrändhetsliknande sym-

tom som t ex stressyndrom, stressrelaterade besvär, utbrändhetsdepression etc.

Utbrändhetsforskningen har i stor utsträckning byggt på några formulär – främst Maslach (MBI) och Pines (Pinesskalan), som använts i många länder och i tusentals undersökningar. Om kunskapen ska ta ett steg framåt är det därför mycket välkommet med goda kvalitativa studier – öppna eller med mera uttalade teoretiska perspektiv. Bokens fokus ligger på arbetslivets betydelse och den har ett utpräglat processperspektiv – personernas väg fram till utbrändhet. Metoden för att identifiera arbetsvillkor, process och mönster är att framställa analyskartor med individuella flödesscheman och ur dessa individuella flöden extrahera mer generella mönster baserade på gemensamma återkommande kritiska skeden och händelser. Gemensamt för alla de sjukskrivna var att de varit med om omfattande förändringar på sina arbetsplatser. Det handlade om nedskärningar och/eller organisationsförändringar. Men detta slag av förändringar har ju i stort sett hela den svenska arbetande befolkningen genomlevt under det senaste decenniet, så i sig är detta inte tillräckligt som förklaringsfaktor.

Resultaten styr in forskarna mot förändringarna och arbetets emotionella sidor. Den kritiska punkten, om man får sammanfatta och hådra, tycks vara hur ständiga förändringar påverkar de sociala relationerna på arbetsplatsen. I förlängningen av hotade, otrygga, osäkra, konfliktfyllda och olösta horisontella och vertikala relationer finns den emotionella utmattningen, den emotionella deprivationen. Forskarna talar till och med om att vara emotionellt utmärkt. Återkommande i berättelserna är förlusten av livgivande emotioner som glädje och engagemang. Emotionalitetens betydelse är i och sig inget nytt inom

utbrändhetsforskningen men i Karlstadsgruppens analyser får denna en ny kontext i 1990-talets svenska arbetsliv. Analysen och beskrivningen av sambandet mellan detta mänskliga grundtillstånd hos individen och 1990-talets management- och rationaliseringsstrategier tycker jag är skriftens främsta bidrag. Till detta bidrar inte minst det utmärkta men tyvärr alltför korta teoretiska kapitel där emotioner och emotionella processer kopplas till samhällsstruktur. Författarna är kritiska mot att emotions- och stressforskningen existerar sida vid sida utan att särskilt påverka varandra och de pläderar för integration. De perspektiv och de teorier som presenteras där tror jag behövs för att utveckla inte bara utbrändhetsforskningen utan också stressforskningen generellt.

En diskussion pågår om arbetslivets betydelse för utbrändhet relativt andra förhållanden i människors liv. Karlstadsforskarna koncentrerar sin studie på arbetslivets förhållanden och vi får väl inget svar på den frågan från deras håll. Andra forskare som försökt väga olika förhållandens betydelse vid utbränning kommer i runda tal fram till att i ungefär hälften av fallen är det svårt att hitta någon annan orsak än förhållanden i arbetslivet. Jag tycker inte Karlstadsforskarnas resultat motsäger denna uppfattning.

Sammanfattningsvis är *Utbränd och emotionellt utmärkt* ett ambitiöst och relativt vällyckat försök att balansera den något problematiska genren forskningsrapport och lärobok

Ett annat bidrag till analysen av den nya psykiska ohälsan är skriften *Utmattningssyndrom – stressrelaterad psykisk ohälsa*. Utgivare är Socialstyrelsen och skriften är ett så kallat "Underlag från experter" och inte ett ställningstagande från Socialstyrelsen, dvs det är författarna själva som står för

innehåll och slutsatser. Fokus i denna skrift ligger på att avgränsa tillståndet och skapa diagnostiska kriterier. Argumentationen är att det finns ett behov av specificerad diagnostik vid stressrelaterad utmattning – de oklara och varierande definitionerna av utbrändhet, utmattning, och stress leder till svårigheter att överblicka området och svårigheter att organisera systematiska insatser för behandling och utredning. Utifrån analys av vetenskaplig litteratur och kliniska erfarenheter drar gruppen slutsatsen att den individuella problematik som nu frekvent rapporteras både i forskning och från klinisk verksamhet inte täcks av diagnossystemen DSM-IV och ICD-10. Expertgruppen stannar för benämningen utmattningssyndrom, som definieras som ett tillstånd som ”utvecklats till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer vilka har funnits under minst sex månader”.

Intressant är synen på etiologin. Utmattningssyndrom tänks vara en följd av långvarig stress men diagnosen utmattningssyndrom är inte något ställningstagande till om stressen är arbetsrelaterad eller inte. Samma sjukdomsbild kan ses även vid t ex långvarig arbetslöshet eller långvariga relationsproblem. Expertgruppen fäster dock stort avseende vid arbetsvillkor och arbetsförhållanden och en stor del av skriften ägnas åt arbetets roll och arbetsplatsinsatser. Expertgruppen ser sitt arbete som ett första steg i skapandet av en definition och förespråkar olika valideringsstudier i det fortsatta arbetet. För det jobbet har Socialstyrelsen ett antal intressanta hypoteser att extrahera ur Karlstadsforskarnas studie.

Gunnar Aronsson

Professor i psykologi
Arbetslivsinstitutet