



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

”Vems barn vill du att jag väljer bort?”

En kvalitativ studie i en kommun i Västra Götaland om fem
skolkuratorers upplevelse av stress i arbetet

SQ4562 Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp
Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits
Kandidatnivå
Termin: HT 2014
Författare: Terese Wendel
Handledare: Ann Simmeborn Fleischer

Abstract

Titel ”Vems barn vill du att jag väljer bort?”-En kvalitativ studie i en kommun i Västra Götaland om fem skolkuratorers upplevelse av stress i arbetet

Author Terese Wendel

Keywords social work, work related stress, coping, empowerment

The purpose of this study was to examine how school counselors in a specific municipality viewed their work situation, if they experienced stress and how they would handle that stress. Five school counselors out of eight in the specific municipality participated in qualitative interviews where they could describe their feelings and thoughts. Their experiences was examined and analyzed with the theories of coping and empowerment. The results showed that there were unhealthy levels of stress in the profession amongst the five counselors. It also showed that the uttermost reason for the experienced unhealthy stress was the feeling of not being able to give as much time and help to the pupils as they want and need. The reason for this was that an increasing number of pupils were, and are, experiencing unhappiness and are in need of seeing the school counselor. Empowerment was used in the analyze of how to handle the work related stress through taking power over the individuals own situation and as a tool for counter-power. The participants in this study had diverse answers to coping strategies with only one in common, physical activity. This was practiced by three out of five counselors. For the individual school counselor it can be of great help to review his or her work situation and use various coping strategies to gain control over the unhealthy stress.

Förord

Jag vill först och främst tacka de fem skolkuratorer som medverkade i denna studie för att de tagit sig tiden att ställa upp och för att de delat med sig av sina upplevelser och tankar. Detta har bidragit till värdefull information och intressanta resultat i studien.

Jag vill även rikta ett stort tack till min handledare Ann Simmeborn Fleischer som genom sin tillgänglighet, sina värdefulla råd och engagemang i uppgiften som handledare motiverat och gett stöd till mig genom hela uppsatsen.

Tack!

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
2. Syfte och frågeställningar	6
2.1 Avgränsningar och begreppsanvändning.....	6
2.2 Uppsatsens disposition.....	7
3. Bakgrund	7
3.1 Skolkuratorns arbetsuppgifter.....	7
3.2 Vad innebär stress.....	8
3.3 Kroppen och stress.....	9
3.4 Fysiska symtom.....	9
3.5 Psykiska symtom.....	10
3.6 Vad innebär utmattningssyndrom.....	10
4. Tidigare forskning	11
4.1 Sammanfattning av tidigare forskning.....	13
5. Teori	13
5.1 Coping.....	14
5.2 Copingstrategier.....	14
5.3 Empowerment.....	15
6. Metod	16
6.1 Metodval.....	16
6.2 Urval.....	16
6.3 Intervjuer.....	17
6.4 Analysmetod.....	17
6.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.....	18
6.6 Etiska överväganden.....	19
6.7 Metodkritik.....	19
6.8 Presentation av medverkande.....	20
6.9 Resultattabell.....	20
7. Resultat	20
7.1 Att vara skolkurator.....	20
7.2 Stress.....	23
7.3 Upplevelsen av stress.....	27
7.4 Sjukskrivning.....	29
7.5 Stresshantering.....	30
8. Avslutande diskussion	32
9. Förslag till fortsatt forskning	33
Referenser	34
Bilaga 1 Intervjuguide	37

1. Inledning

Hälsa definieras som totalt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av somatisk sjukdom, enligt World Health Organization (WHO)(2003). Längre trodde forskarna att hjärna och kropp var helt åtskilda och själavården var då kyrkans bekymmer. Idag finns ännu symtom som inte kan diagnostiseras genom de traditionella metoderna, och som av vissa avfärdas med att vara till exempel inbillning. Dock så vet man numera att hjärna och kropp hänger ihop och att hur man mår psykiskt även har effekt på kroppen (Lundberg & Wentz, 2004).

I vårt industrialiserade samhälle idag når utvecklingen kontinuerligt nya höjder och fortsätter göra så inom bland annat datoriseringen, utvecklingen av informationsteknik och bioteknik. Denna utveckling är delvis till för att underlätta vår vardag på en daglig basis. Men som kontrast till dessa framgångar har vi det ökande antalet sjukskrivningar på grund av stress (Lundberg & Wentz, 2004). Samhället ökar stadigt tempot, där man ska hinna mer på sitt jobb och på sin fritid. Att prestera på arbetet blir allt viktigare och fler arbetsuppgifter läggs på färre personal för samma lön, resurser skalas ner och försvinner. Allt ska tidseffektiviseras då tid är en bristvara. Världen blir mindre då internet, sociala medier och olika mediekanalet pumpar oss med information, intryck och ideal. Man vill hinna mer, vara mer, vara bättre (Johannisson, 2005).

Det var över trettio år sedan som stressforskare började varna oss för det alltmer upptrissade tempot i vårt samhälle och de långvariga konsekvenserna på våra kroppar och sinnen som uppkommer av att vi tänjer på gränsen av vår anpassningsförmåga (Lundberg & Wentz, 2004). Åsberg et al. (2005) uttrycker att människor är stressade, och trenden visar att det är allt fler människor som påverkas mycket negativt av det, att stress i allra högsta grad kan tära på människor både psykiskt och fysiskt på många varierande sätt. Det har till och med gått så långt att det talas om en ny folksjukdom, utmattningssyndrom eller även känt som "att gå in i väggen". Stress och utmattningssyndrom har kommit att stå för en ansenlig del av Sveriges långtidssjukskrivningar. Tecknen på vägen dit kan vara många men små och diffusa och man kanske inte ser hur mycket stressen påverkar förrän det är för sent. Almén (2007) menar att många kan vara sjukskrivna i flera år och vissa kommer aldrig tillbaka till arbetet utan pensioneras i stället.

Tamm (2002) uttrycker att det finns två typer av stress i relation till sjukdom, primär och sekundär stress. Den primära stressen innebär att det är den stressade människan, den stressande arbetsmiljön eller den stressade livsstilen i kombination med individens bristande förmåga att hantera påfrestningarna som stressen medför att individen utsätts för vissa typer av sjukdomar. Den sekundära stressen är i stället en konsekvens av sjukdomen. Sjukdomen kommer alltså först i det här fallet och det lidande och smärta som den orsakar kan skapa en mer eller mindre permanent stressreaktion hos individen. I denna studie kommer fokus ligga på den primära stressen.

Enligt en undersökning på svenskars levnadsförhållanden (ULF) år 2003-2005, upplevde 40 procent av kvinnor och 35 procent av män i åldern 25-64 att kraven på deras arbeten hade ökat. De upplevde hektiska förhållanden och högre nivåer av mental stress (Danielsson et.al, 2012). Undersökningen stämmer överens med vad Karin Fristedt (2013), utredare på Sveriges akademikers centralorganisation (SACO) beskriver, att de kanske största psykosociala arbetsmiljöproblemen är arbetsbelastning och stress. Hon berättar också att det är psykiskt påfrestande att hela tiden ha för mycket att tänka på. SACO gjorde under 2012 en medlemsundersökning där 83 procent av de medverkande svarade att stress och

arbetsbelastning var ett av de tre viktigaste områdena att förbättra på arbetsplatsen. I arbetsmiljölagens andra kapitel (§1) står det bland annat att det goda arbetet kan åstadkommas om utformandet av arbetsinnehållet sker så att den anställde inte utsätts för fysiska eller psykiska belastningar som kan förorsaka ohälsa (Gunzel & Zanderin, 2012).

Jag kom i kontakt med ämnet stress under en praktikperiod på Socionomprogrammet våren 2014, då jag praktiserade som skolkurator. Jag fascinerades av skolkuratorns mångsidiga yrke men också av den rådande okunskapen kring det. Under min tid på praktiken uttryckte skolkuratorer att stress var en del av deras arbetsvardag. Intresset skapades att ta reda på var denna stress kom ifrån. Att skriva min c-uppsats om dessa två ämnen kombinerat ansåg jag var en god idé. Stress och skadorna den kan medföra är ett ämne som inte har diskuterats nämnvärt under studietiden men som jag anser att det är viktigt att veta mer om i min roll som professionell yrkesutövare då det är ett växande problem.

Thurén (2007) skriver att förförståelse innebär att vi inte endast genom våra sinnen uppfattar verkligheten. Något så simpelt som ett synintryck, bär i själva verket med sig en hel del tolkning. Allt det vi upplever, ser, hör, tänker och tycker har en dos förförståelse bakom sig och om vi inte hade någon förförståelse då skulle vi inte kunna förstå något över huvud taget. Enligt Thuréns synsätt skulle ett möte med en enda stressad människa skapa förförståelse runt ämnet stress. Olsson och Sörensen (2004) skriver att det är viktigt som forskare att redovisa sin förförståelse i ämnet för att kunna bibehålla en objektivitet i sin studie. Min tidigare förförståelse runt stress bygger på ett redan existerande intresse för fenomenet där jag läst både böcker och tidskrifter i ämnet. Sedan har erfarenheter ur vardagen bidragit med delar av uppfattningen om vad stress kan göra fysiskt och psykiskt med en individ. Förförståelsen runt skolkuratorer inför denna studie har uteslutande kommit från praktikperioden som nämns ovan. Jag går in i denna process med öppet sinne för vad jag hittar och med en medvetenhet i att min förförståelse kan innehålla vissa tolkningar. Genom denna medvetenhet försöker jag genom uppsatsen att minimera de subjektiva värderingarna till förmån för skolkuratorernas egna meningar.

2. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur skolkuratorer i en kommun i Västra Götaland ser på sin arbetssituation samt om de upplever att denna leder till stress. Syftet är också att undersöka hur de påverkas och hur de hanterar den eventuellt upplevda stressen.

För att svara på syftet har studien följande frågeställningar:

- Hur upplever skolkuratorerna sin arbetssituation?
- Kan skolkuratorerna uppleva att deras arbetssituation är stressande och i så fall hur påverkar det dem?
- Om skolkuratorerna upplever stress, hur beskriver de då att de hanterar den stress som de upplever?

2.1 Avgränsningar och begreppsanvändning

I studien undersöks fem skolkuratorers upplevda stress i en kommun i Västra Götaland. Skolkuratorerna och den specifika kommunen i Västra Götaland valdes utifrån att de såg sig positiva till att medverka i studien. Studien undersöker hur skolkuratorerna upplever sin arbetssituation, om de upplever sin arbetssituation stressande och om de har metoder för att

hantera den upplevda stressen. En utförligare beskrivning av detta finnes under rubriken urval.

Nedan följer en kort beskrivning av några begrepp som återkommer i denna uppsats:

Status: Ordet betyder ställning, läge eller tillstånd. Status beskriver hur någonting förhåller sig till något annat. Att någonting är mera värdefullt eller har högre anseende än något annat, till exempel i yrken. Objekt eller människor kan bara tillskrivas hög status genom att andra får lägre status och på detta sätt upprättas en ojämlik fördelning i över- och underordning (Ulfsdotter & Flisbäck, 2011). I studien syftar begreppet status till att kuratorsyrket enligt medverkande borde ha högre status än vad det har idag.

Medarbetare: Då kuratorerna inte är anställda av skolan utan av kommunen, så refererar de till annan personal på skolan som medarbetare.

Kollega: De medverkande kuratorerna refererar till kollegor som andra kuratorer anställda i kommunen.

Pedagog: Detta syftar till lärare eller speciallärare på skolan. De medverkande har i intervjuerna ofta valt att använda ordet pedagog.

2.2 Uppsatsens disposition

Uppsatsen är disponerad i 9 olika avsnitt. I det första avsnittet presenteras en inledning med problemformulering och förståelse till det valda ämnet för uppsatsen. I det andra avsnittet följer syfte och frågeställningar samt vilka avgränsningar och begreppsdefinitioner som gjorts inför studien. Avsnittet avslutas med uppsatsens disposition. I det tredje avsnittet följer en bakgrund som beskriver vad en skolkurator har för arbetsuppgifter, vad stress innebär som begrepp, hur stress påverkar människa fysiskt och psykiskt och slutligen går bakgrunden in på begreppet utmattningssyndrom. Det fjärde avsnittet behandlar tidigare forskning. Avsnitt fem innehåller de teoretiska perspektiven coping och empowerment. Avsnitt sex behandlar metoden. Det är ett omfattande avsnitt som innehåller: metodval, urval, fakta om intervjuerna, analysmetod, etiska överväganden, validitet, reliabilitet och generaliserbarhet, etiska överväganden, metodkritik, en presentation av de medverkande och avslutas med en tabell med en översikt över resultatet. I avsnitt sju avhandlas resultatet och analysen. I det åttonde avsnittet följer en avslutande diskussion och det avslutande nionde avsnittet innehåller förslag till fortsatt forskning.

3. Bakgrund

I bakgrunden redogörs för skolkuratorns arbetsuppgifter då det ger läsaren en sammanfattad bild av hur arbetet är upplagt för skolkuratorer, generellt och för de medverkande i studien. Detta för att ge större förståelse och insatthet vad det är som orsakar senare nämnd stressproblematik. Sedan följer beskrivningar om vad stress innebär, vad som händer i kroppen vid stress och vad utmattningssyndrom innebär, både utifrån ett medicinskt perspektiv och utifrån ett forskningsperspektiv. Detta ska ge en förståelse för fenomenet stress och hur den verkar i vardagen på olika sätt, i vår omgivning och inom oss samt att det kan leda till sjukdom och sjukskrivning.

3.1 Skolkuratorns arbetsuppgifter

Sveriges skolkuratorers förening, SSF (2013), har skrivit en generell yrkesbeskrivning som en vägledning för alla skolkuratorer. Den fungerar som en övergripande mall att utgå ifrån och är även ett stöd när kuratorer skulle vilja informera organisationer, politiker och kanske främst

skolans egen personal. Dokumentet hålls uppdaterat och ses över varje år på årsmötet. I ett dokument från Sveriges Skolkuratorers Riksförbund, SSR (2011) finns en mer omfattande policy som skrivits för skolkuratorer och ska verka som en kvalitetssäkring för yrket.

Nedan följer en beskrivning av skolkuratorns arbetsuppgifter:

En viktig arbetsuppgift för skolkuratoren består av att delta i skolans elevhälsoteam (EHT) där kuratorn står för de psykosociala insatserna (SSF, 2013). Teamet ska enligt Skollagen (SFS 2010:800) bestå av skolpsykolog, skolsköterska, kurator och specialpedagoger med rektor som för mötena. Elevhälsan ska framförallt verka hälsofrämjande och förebyggande med elevens utveckling mot studiemålen i fokus.

En annan av skolkuratorns uppgifter är att utföra olika typer av samtal: stödsamtal, motivationssamtal och krissamtal men också utredande, rådgivande och bearbetande samtal med enskilda elever samt enskilda elever med deras familjer (SSF, 2013; SSR, 2011).

Skolkuratoren är den som ansvarar för den sociala och psykosociala situationen för den enskilda eleven samt utreder och upprättar underlag för beslut om särskilt stöd och åtgärdsprogram för eleven. Det är också skolkuratoren som har kontakt med socialtjänsten och polisen om anmälan skulle bli nödvändig (SSF, 2013; SSR, 2011). Vid misstanke om att ett barn far illa är det skolkuratorns skyldighet att anmäla detta (Social- och arbetsförvaltningen, 2010). Skolkuratoren ska tillhandahålla kontakter med psykiatri, drogavvänningskliniker, ungdomsmottagning med flera, och förmedlar vid behov dessa kontakter till elever som far illa, elever i socialt utsatta sammanhang och elever med psykisk ohälsa (SSF, 2013; SSR, 2011).

Skolkuratoren ska också tillhandahålla kontakt, medverka och nätverka med olika aktörer utanför skolan knutna till enskilt elevarbete för att skapa förutsättningar för att denne ska klara skolans mål och få lämpligt stöd för sin sociala och emotionella utveckling (SSF, 2013).

Övriga arbetsuppgifter är att vid behov upprätta elevgrupper, stödja och handleda rektor och skolpersonal, ingå i skolans arbete med likabehandlingsplan, kris- och katastrofberedskap och att utbilda skolpersonalen inom sitt område, det vill säga det sociala och psykosociala (SSF, 2013; SSR, 2011).

Skolkuratorer har sekretess, som innebär att det barnet säger hos kuratorn som handlar om dennes livssituation, och om barnet eller annan lider skada av att informationen röjs, får inte föras vidare till någon (med undantag för anmälningsplikten) (Clevesköld & Thunved, 2009).

3.2 Vad innebär stress

Vår kropps stresssystem utvecklades *genom evolutionen* under väldigt annorlunda förhållanden än vi lever i idag i vårt samhälle. Vårt stresssystem är anpassat för att möta akuta, fysiska hot. I en akut situation sätts vårt kamp- eller flyktsystem igång och när faran är över så slås det systemet av igen. I vårt samhälle utsätts vi istället för långvarig stress, mental och psykosocial, som inte går att stänga av på samma sätt. Detta kan orsaka att en permanent obalans uppstår som i längden kan leda till kroniska sjukdomar (Danielsson et.al, 2012). Almén (2007) skriver att stressen kan bli ett normaltillstånd i kroppen av denna långvariga stress, när tillfällena man har att slappna av är kortvariga och snabbt övergående. När stressen blir till detta normaltillstånd blir följden för många kronisk stress som ger en rad olika symtom som kommer att förklaras nedan.

Stress är ett brett begrepp och kan av olika forskare definieras olika. *Utifrån ett medicinskt perspektiv* finns dock två betydelser av begreppet stress som förklarar vad som påverkar oss

inne i kroppen och vad som påverkar oss i vår miljö. Det första är *stressor* som kan förklaras som en stressituation eller faktorer som utlöser en eller flera responser eller försvarsmekanismer i kroppen. En stressor kan vara en händelse utanför individen, i den yttre miljön, eller hos individen själv, men gemensamt för en stressor eller händelse är att de sätter igång en process av stressreaktioner i kroppen. Det andra är *stressresponser* som är själva stressreaktionerna eller stressbeteendena till exempel ökad hjärtfrekvens, nervositet, oro och att man börjar tala snabbare eller ryckigare (Almén, 2007). När man t ex står i en bilkö och tänker ”Nu blir jag försenad till det viktiga mötet” så är bilkön en *stressor* och tanken en *stressrespons*.

I artikeln *Health in Sweden: The National Public Health Report* (Danielsson et al, 2012) skrivs att stress enkelt kan beskrivas som en obalans mellan de krav som ställs på oss och vår förmåga att hantera dessa krav. Men även om många kanske tror att stress orsakas av överdrivna förväntningar på oss, från oss själva och vår omgivning, så kan även för få krav på oss göra oss stressade då vi kan komma att känna oss understimulerade. Almén (2007) menar att det föregående snarare är en funktion av stress. Författaren skriver på liknande vis att: ”stress är en funktion av att de faktiska och upplevda resurserna hos individen och i omgivningen är lägre än de faktiska och upplevda kraven hos individen och i omgivningen” (s.31). Författaren poängterar också att det är viktigt att tänka på att individen ständigt befinner sig i en omgivning som vi utan undantag alltid blir påverkade av och vi måste alltid förhålla oss till den oavsett om den är gynnsam eller påfrestande. Med det sagt att kraven på oss kan upplevas olika beroende på hur vår omgivning ser ut. Sedan har vi sårbarhetsfaktorn som innebär att en individ med låg sårbarhet kan utveckla stress och utmattningssyndrom i en mycket ogynnsam miljö medan en individ med hög sårbarhet kan utveckla det i en relativt gynnsam miljö.

3.3 Kroppen och stress

Arbetsmiljöverket (2012) skriver att någon gång ha en hög arbetsbelastning klarar kroppen av när arbetsbelastningen går ner och det finns utrymme för återhämtning, men det kan däremot bli farligt när den alltid är hög och den anställda inte har en chans att påverka den. Då leder den höga arbetsbelastningen till fysiskt och psykiskt slitage på grund av stressen.

Allt utgår ifrån hjärnan. I hjärnan har vi det autonoma nervsystemet, vilket består av nerver som styr aktiviteten i våra inre organ som hjärta, andning med flera. Detta system kan vi inte påverka med viljan. Det autonoma nervsystemet består av två halvor. Den ena halvan av systemet aktiveras och den andra halvan hindras av stress. Det sympatiska nervsystemet är det system som aktiveras och förbereder oss på kamp eller flykt vid stress genom att utsöndra adrenalin och noradrenalin, som i sin tur får de inre organen att lägga i en högre växel. Förbindelserna mellan nervtrådar går från hjärnan, ner genom ryggraden och ut till näst intill varje organ i hela kroppen. Det som händer när adrenalinet når ut till kroppen är bland annat att hjärtat pumpar fortare, pulsen ökar, blodtrycket ökar, matsmältningen avtar, sinnen skärps osv. Det parasympatiska nervsystemet hjälper till att minska effekten av det sympatiska nervsystemet och är mestadels aktivt under vila. Det hjälper till att återhämta kroppen och de tidigare nämnda påföljderna av adrenalin på kroppen. Under långvarig stress undertrycks detta system och skapar en obalans där kroppen inte kan återhämta sig (Sapolsky, 2003; 1177 Vårdguiden, 2005).

3.4 Fysiska symtom

Sapolsky (2003) redogör för vilka delar och system i kroppen som påverkas av stress. Några av de symtom han nämner är: bröstsmärtor som kan vara orsakade av ångesten eller störningar i mag- och tarmkanalen med flera, risken för hjärt- och kärlsjukdomar ökar vilket i

längden kan leda till stroke och hjärtinfarkt, matsmältningssystemet hämmas och kan då leda till övervikt. Währborg (2009) skriver liknande att kronisk stress har man hittat kan höra samman med bukfetma. Sapolsky (2003) fortsätter skriva om hur insulinutsöndringen minskar vilket i allra värsta fall leder till insulinresistens och diabetes. Magen blir känsligare och aptiten kan minska. Ett vanligt tecken på stress är magkatarr. Fortplantningssystemet hämmas då bland annat hormonnivåerna sjunker, menstruation kan minska eller upphöra, tillväxten av livmoderns väggar minskas och sexlusten kan upphöra. Immunförsvaret sjunker då det vid långvarig stress inte kan återhämta sig. I värsta fall kan immunsystemet börja angripa den egna kroppen. Stress kan dessutom orsaka kronisk smärta. Währborg (2009) skriver att stressrelaterad smärta kan sätta sig på alla delar av kroppen som har avkännare för smärtimpulser.

Lundberg och Wentz (2004) beskriver hur stress kan leda till muskelsmärta. De främst drabbade områdena är nacke, rygg och axlar. Detta kan vara en följd av låg men konstant belastning under lång tid samt bristande återhämtning i musklerna. Detta ger då spänningar och värk som i värsta fall blir kronisk.

Lindqvist (2014;107) publicerar i sin bok en lista över symtom som kan förekomma i samband med långvarig stress. Nedan följer ett urval:

- Huvudvärk
- Smärta i nacke och axlar
- Värk på många ställen i kroppen, ökad smärtkänslighet
- Yrsel
- Tungt att andas, andnöd, bröstsmärta
- Hosta, harklingar
- Lukt-, ljud- och ljuskänslighet
- Torr mun, torra ögon
- Metallsmak i munnen
- Tinnitus
- Hjärtklappning
- Magbesvär

3.5 Psykiska symtom

Stress har en negativ påverkan på minnesfunktionen. Dels kan man få svårare att lära sig nya saker och dels så glömmar man saker snabbare. Man får svårare att minnas och koncentrationsförmågan minskar (Sapolsky, 2003). Almén (2007) skriver att psykiska symtom kan vara att vi blir oroliga, rastlösa och får koncentrationssvårigheter, sömnstörningar, förändringar i humöret som aggressivitet, nedstämdhet, gråtmildhet, ångest m fl. Kronisk stress kan även ibland förkorta våra liv.

Andra psykiska symtom kan enligt Vårdguiden 1177 (2014) vara en varaktig känsla av trötthet, en svårighet att varva ner, likgiltighet till din omgivning och händelser i ditt liv, negativa tankar, en upplevelse av att tiden inte räcker till vilket leder till ytterligare stresskänslor, man får känslan att inte orka eller hinna med sina sociala kontakter. Dessa symtom kan också leda till depression.

Lundberg och Wentz (2004) menar att det är viktigt att veta att hjärna och kropp i allra högsta grad hänger ihop. Symtomen samverkar och orsakar de stressreaktioner vi känner.

3.6 Vad innebär utmattningssyndrom

Det finns många olika benämningar för utmattningssyndrom: utbrändhet, att gå in i väggen, hjärnstress, utmattningsproblem. Det finns dock skillnad mellan diagnostiska termer och metaforer. Termen utbrändhet inte är en term skapad av forskare utan kommer från människor som själva blivit drabbade och skapat den då den anspelar på känslor, hur det känns att hamna i det här stadiet (Almén, 2007). Utbrändhet kommer från engelskans "burnout" som Socialstyrelsen (2003) menar har en annorlunda definition än den svenska utbrändheten. Det svenska ordet menar de kan uppfattas som en slutdestination medan det engelska ordet uppfattas som att man blivit urladdad men kan behandlas ur det. Socialstyrelsen skriver vidare att det finns ett behov av mer specificerad diagnostik vid stressrelaterad utmattning. De varierande benämningarna på stressrelaterad problematik tenderar att användas på varierande symtom och tillstånd vilket leder till att det blir svårt att få en överblick över dels problematiken men också att få en samlad bild av behandling och rehabilitering. Därför har termen utmattningssyndrom valts för att sätta ett enhetligt begrepp på fenomenet där specifika kriterier ska uppfyllas och där det finns riktlinjer för behandling.

Åsberg et al. (2005) specificerar fakta kring utmattningssyndrom där det enligt systematiska studier av långtidssjukskrivna visats att utmattningssyndrom är ett tillstånd som utvecklas succesivt och ofta under flera år. Det ska ha förelegat flera identifierbara stressfaktorer under minst sex månader och utvecklingen av dessa har resulterat i både fysiska och psykiska symtom på utmattning som förelegat under minst två veckor för att det ska få kallas för utmattningssyndrom. Under de två sammanhållande veckorna ska det ha funnits daglig problematik med minst fyra av följande symtom. Koncentrationssvårigheter eller störningar i minnet, en förmåga som är tydligt försämrad att genomföra uppgifter under tidspress, känslomässig labilitet eller irritabilitet, störningar i sömnen, distinkt svaghet i kroppen eller lätt uttröttad, värk i kroppen, bröstsmärtor, hjärklappning, mag- och tarmbesvär, yrsel och även ljudkänslighet. Währborg (2009) bekräftar Åsberg et al. i ovanstående och beskriver ytterligare en punkt som måste föreligga vid utmattningssyndrom. Det dominerande draget är bristen på den psykiska energin i form av sämre förmåga att ta sig för saker, en försvinnande uthållighet och en längre återhämtningstid vid psykisk påfrestning. Åsberg et al. (2005) förklarar också begreppet utmattningsdepression som en egen diagnos där depressionen är det centrala. Dessa två begrepp är alltså inte att förväxlas.

4. Tidigare forskning

Johannisson (2005) skriver i sin forskning att en intensiv diskussion har förts internationellt sedan sekelskiftena 1900 och 2000 angående det *historiska perspektivet* på den stressrelaterade tröttheten. Båda tidpunkterna är präglade av stark förändring med ett ökat informationsflöde, ny teknik och snabba kommunikationer. Detta samtidigt med stora krav på den samtida människan som alltmer uppvisar symtom på stress och inre vantrivsel och mynnar ut i allt fler och nya diagnoser. På 1900talet definierades trötthet som den gräns bortom vilken människan i industrisamhället inte kunde drivas längre, och därmed också bortom den gräns där samhällets krav på människan blev kontraproduktivt. Trötthet, kollektivt och individuellt, var således en omedelbar och fysiologiskt mätbar effekt av yttre stress. Modern stressforskning å andra sidan, tittar på samspelet i den stressrelaterade ohälsan mellan dels kroppens nervsystem, hormonsystem och immunsystem, och dels individens sociala och kulturella villkor. Johannisson tar upp stress historiskt, internationellt, fysiska och psykiska symtom och sjukdomssyndrom. Den har sin utgångspunkt både i samhället, gruppen

och i individen och ger mycket bred informationsgrund i ämnet samtidigt som den har en djuphet som gör att den inte bara skrapar på ytan.

Nixon et al (2011) skriver i sin artikel om sambanden mellan en arbetsmiljö fylld av stress och hur det påverkar individen negativt fysiskt och psykiskt. Författarna har gjort en metaanalys av 79 studier som visar hur stress påverkar människor på arbetet. De visar också hur hjärna och kropp påverkar varandra. I artikeln beskrivs att stressen börjar med psykiska symtom som olustkänslor, frustration och ångest men leder vidare till fysiska symtom som värk i rygg, återkommande huvudvärkar, ögonirritation, yrsel, magproblem och sömnproblem. I artikeln framkommer också att minnesfunktionen försämras. Vid långvarig stress kan detta leda till utmattningssyndrom och även posttraumatiskt stressyndrom.

Culbreth et al (2005) har undersökt rollkonflikter hos skolkuratorn och hur det påverkar skolkuratorns upplevda stress. Författarna har använt sig av 512 slumpvis valda skolkuratorer på olika nivåer i skolan (låg-, mellan- och högstadier samt gymnasium). Med roll menar författarna att en uppsättning förväntningar placeras på en individ som har en särskild position i en organisation, i detta fall skolkuratorn i skolan. Dessa förväntningar definieras och tillämpas både av skolkuratorn själv och utav andra inom och utanför skolans gränser. Inom skolan kan vara rektorer, lärare, föräldrar och elever medan utanför skolan kan vara skolkuratorers utbildare, statliga och federala lagstiftare. Författarna menar att även då det gjorts framsteg av yrkesorganisationer, ackrediteringsorgan och utbildningsprogram i att definiera roller och arbetsuppgifter för skolkuratorn så visar forskning att det skolkuratorn faktiskt praktiserar och vad som definierats som vad skolkuratorn bör praktisera, skiljer sig åt. Med dessa två motstridiga uppgifter samt att skolkuratorn har egna värderingar och synpunkter, skapas det konflikter hos skolkuratorn som kan leda till vad författarna kallar rollstress. Det finns tre konstruktioner av rollstress. Den första är rollkonflikt som uppstår när skolkuratorn står inför oförenliga rollkrav från två eller fler parter (som till exempel kan vara lärare på skolan, rektor eller andra kuratorer), men det kan också vara att skolkuratorn har andra förväntningar än vad som förknippas med positionen. Den andra konstruktionen är rolltvetydighet som innebär att rollerna i fråga om ansvar och förväntade prestationer är oklara. Den tredje konstruktionen är rollinkongruens som innebär att det är för många roller som ska uppfyllas utan det stöd som behövs eller när skolkuratorn hamnar i kläm mellan två gruppers förväntningar. Detta kan illustreras genom att skolkuratorn förväntas dela information med en huvudman som skolkuratorn anser bör hållas hemlig för elevens skull. Det författarna har kommit fram till är att det fortfarande finns rollkonflikt, rolltvetydighet och rollinkongruens i skolkuratorsyrket, men att det pågående arbetet för att klargöra detta går åt rätt håll. De har också kommit fram till att för att förebygga rollstress bör skolkuratorns uppfattning om yrket stämma överens med verkligheten, att de kan samråda och konsultera med andra på skolan, samt att känslan av att skolkuratorerna under sin utbildningstid blivit förberedda för sitt yrke.

Wilkerson (2009) har genomfört en studie på utmattningssyndrom (engelska burnout) hos skolkuratorer med utgångspunkt i teorin om coping. 198 skolkuratorer deltog i studien, som undersöker om arbetsrelaterad stress och efterföljande utmattningssyndrom avgörs av hur väl individens copingstrategier är utvecklade. Författaren menar att skolkuratorer ofta blir uppmanade att utföra ytterligare arbetsuppgifter utanför sin profession. Resultatet av detta blir att skolkuratorer ständigt måste göra prioriteringar i sitt arbete vilket kan leda till ökad stress. Författaren skriver att utan tillräckliga färdigheter i coping och med höjda nivåer av stress riskerar individen symtom som i längden kan leda till utmattningssyndrom. Resultatet i studien stöder att arbetsrelaterad stress och utmattningssyndrom kan vara beroende av hur individen använder sina copingstrategier. I studien var effekterna av de uppgiftsorienterade

copingstrategierna positiva för att motverka stress medan de känslorienterade copingstrategierna var negativa för stress. Författaren menar att detta motiverar att skolkuratorerna har en uppgiftsorienterad inställning till sitt arbete och är något som kan läras ut redan till studenter som i framtiden vill arbeta som skolkuratorer.

Ulfsdotter och Flisbäck (2011) genomförde en studie 2001 vid Göteborgs universitet om yrkesstatus. Arton hundra personer dömde etthundra olika jobb. Skolkurator hamnade på femtioförsta plats medan psykolog hamnade på tjugonde plats. Grundskolelärare hamnade dock på en femtioandra plats strax efter skolkuratoren. Författarna fortsätter att beskriva att rangordning av yrken utifrån status är ett sätt att beskriva klassamhället och dess sociala skiktning, något som grovt sett också deras studie kom fram till. I stora drag är det högvärdade yrken där det krävs lång utbildning som ligger i topp på listan och vice versa. Men hur förhåller detta sig i skolmiljön. Ulfsdotter och Flisbäck (2011) skriver att yrken som anses ha inflytande och makt, vilket skulle kunna vara lärare och rektor i skolmiljön, generellt ger status. Däremot yrken som handlar om omsorg och vårdande, där skolkuratoren skulle passa in, generellt nedvärderas.

4.1 Sammanfattning av tidigare forskning

De två första styckena under tidigare forskning berör området stress utan koppling till skolkuratorsyrket. Johannisson (2005) behandlar ämnet stress och har valts för att påvisa att det historiskt har förts en diskussion runt just denna fråga, såväl nationellt som internationellt. Nixon et al (2011) beskriver den arbetsrelaterade stressen och är en studie som ökar förståelsen för fenomenet. Culbreth et al (2005) har gjort en studie på rollkonflikter hos skolkuratoren. Denna studie valdes för att den belyser att de förväntningar som skolkuratoren förväntas uppfylla ser olika ut beroende på vem eller vilka det är som har förväntningarna. Detta kan orsaka känslor av stress. Wilkerson (2009) studerar skolkuratorer ur ett stress- och copingperspektiv. Denna studie visar att ett intresse finns för detta fenomen och framförallt att det är ett fenomen att belysa. Wilkersons studie har ett annat fokus än denna, men har varit en källa till inspiration. Slutligen har Ulfsdotter och Flisbäck (2011) gjort en studie på yrkesstatus. Denna studie är ej kopplad till stress men har valts ut då den belyser att olika yrkesroller har olika status, och att vårdirken tenderar att ha sämre status. Skolkuratorerna hamnar på den nedre halvan av de ett hundra yrken som undersökts. Studien valdes efter att det framkommit i den empiriska undersökningen i denna studie att yrkesstatus var något som kunde kopplas samman med den upplevda stressen. Den internationella tidigare forskningen är ifrån olika stater i USA. Detta poängteras då det kan vara missvisande att direkt applicera och jämföra studierna med det svenska samhället. Detta är för läsarens kännedom och inte något som kommer diskuteras vidare i uppsatsen.

Vid sökning av tidigare forskning på kvalitativa studier av skolkuratorer och stress så finns det inte mycket forskning på området som har detta fokus. Det ska därför bli spännande att se vad som framkommer av denna studie.

5. Teori

Nedan presenteras de teorier som valts ut för att analysera denna studies empiri. Bryman (2011) skriver att en kvalitativ metod strävar efter att utifrån studerandet av empirin anpassa teorier och begrepp till den kontext i vilken analysen genomförts. I denna studie valdes teorierna efter att det empiriska materialet hade insamlats och de medverkande uttryckt känslor av en stressande arbetssituation och en medvetenhet i hur de hanterar stressen.

Teorierna har valts utifrån syfte och frågeställningar och använts med avsikten att skapa ökad förståelse för hur individen själv kan påverka sin upplevda stress.

5.1 Coping

Coping är både en teori inom socialpsykologi och ett viktigt begrepp inom stress och återhämtning från stressen. I den teoretiska genomgången beskrivs båda delar då de hänger samman och är en del av tolkningen i denna uppsats.

Lazarus och Folkman (1984) beskriver att coping är *en process* där man kontinuerligt försöker hantera både inre och yttre påfrestningar på en beteendemässig och kognitiv nivå. Detta innebär då att förändra individens tankar och beteenden till att på ett positivt sätt hantera de svårigheter som kan uppkomma i individens vardagsliv. Författarna förklarar vidare att coping är ett sätt *att praktisera kontroll*, och hur denna kontroll uppnås av individen är beroende av dennes egna fysiska och mentala resurser, som kan vara till exempel hälsa, energi och värderingar. Dock är försök att praktisera kontroll också att betrakta som coping. Vidare poängterar författarna att om individen har *ett socialt stöd*, så kommer det att underlätta för denne att med hjälp av coping hantera sin stressrelaterade problematik. Detta då stress är en individuell upplevelse som värderas av individen utifrån känslor och hanteringsförmåga.

Monat och Lazarus (1985) skriver att coping innebär att *bemästra tillstånd* av skador, hot eller utmaningar där rutin eller redan inlärd försvar inte är tillgängliga eller tillräckliga, utan individen får anpassa sig och hitta nya vägar att hantera den uppkomna stressen.

Brattberg (2008) talar om att stress och hur man svarar på stress, är något högst individuellt då det beror på individens tidigare erfarenheter och värderingar genom livet. Coping handlar om att individer lär sig taktiker som hjälper dem att övervinna både inre och yttre påfrestningar som skapats av stress. Författaren beskriver vidare att de *resurser* vi har för att klara av stressen består av inre och yttre copingresurser, där inre skulle kunna vara bland annat tankar, tolkningar, känslor, självkänsla, egenmakt problemlösningsförmåga med flera, och yttre resurser skulle kunna vara familj, vänner, arbete, ekonomi med flera. Individens copingförmåga utgår ifrån sammansättningen av dessa copingresurser. En god copingförmåga skulle således kunna vara att man har ett gott självförtroende, familj och vänner som stöttar, en god arbetsmiljö och god ekonomi. Detta kan leda till en ökad förmåga att klara olika stressrelaterade kriser. När man tvärt om har en sämre copingförmåga så kan det leda till att man fastnar i krisen.

Det är inte alla problem i livet som går att övervinna, men de man inte kan övervinna kan man lära sig att hantera. Det är viktigt att inte se en viss copingmetod som den definitiva. Man kan inte på förhand avgöra vad som kommer att fungera på sig själv, utan man måste se det som ett preliminärt försök som fortsätter tills man har hittat sin väg (Lazarus & Lazarus, 2006).

5.2 Copingstrategier

Enligt Brattberg (2008) så finns det tre olika strategier för coping när det gäller stress- och krisituationer. Monat och Lazarus (1985) samt Lazarus och Lazarus (2006) betonar de första två strategierna medan Brattberg (2008) har delat upp den sista strategin i två delar. Den första strategin är *problemfokuserad coping* som går att applicera på problematik som går att frigöra sig från. Den innebär att man hittar strategier att förbättra och lösa stressen. Monat och Lazarus (1985) skriver att det kan röra sig om att förändra saker så som att söka information om problemet och hur man ska hantera det eller konfrontera om det är en eller flera individer som är orsaken till stressen. Den andra copingstrategin som Brattberg (2008) tar upp är *känslofokuserad coping*, som används när en förändring som lett till stress är bestående och man alltså måste leva med det. Här handlar det om att hitta positiva infallsvinklar och omtolka

sin livssituation. Monat och Lazarus (1985) skriver att det handlar om tankar eller agerande vars mål är att lindra den känslomässiga inverkan på stressen så att individen mår bättre. Lazarus och Lazarus (2006) förklarar att en individ inte exklusivt använder en form av copingstrategi utan att de samverkar och stöttar varandra i komplexa kombinationer, nödvändiga för att hantera stressen. Dessa kombinationer beror på hur problematiken ser ut, vad vi har för val i den och vår personlighet. Brattberg (2008) nämner också att det finns en tredje copingstrategi, *undvikande coping*. Precis som det låter innebär denna strategi att man undviker problemet genom att fly ifrån det. Detta illustrerar hur strategin också kan verka till en individs nackdel. Även om en strategi fungerar för stunden så kan den i längden leda till en ökad känsla av stress då problematiken bara skjuts upp och i och med det ger en större påfrestning mentalt. Men som Lazarus och Lazarus (2006) poängterar angående förnekande eller undvikande så kan det både vara skadligt för oss men ibland också fördelaktigt. Tricket är då att veta när.

5.3 Empowerment

Empowerment är ett starkt ord då det innehåller ordet power, som bland annat kan översättas till makt på svenska (Askheim, 2007). Payne (2005) skriver att makt generellt uppfattas som något som kan vara både befriande och förtryckande. I empowerment vill man däremot använda makt i den positiva bemärkelsen, att ta makt över de situationer som skapar en känsla av mindervärde och maktlöshet hos sig själv. Empowerment är inte att ge makt till människor, utan att hjälpa människor till förutsättningar att själva ta makten över sina handlingar, känslor och beslut. Genom att stärka självförtroendet hos individen möjliggörs styrkan hos denne att förflytta makt från omgivningen till sig själv. Askheim (2007) redogör för att grunduppfattningen är att individen ses som en i grunden aktiv och handlande människa som under rätt skapade förhållanden både vill och vet sitt eget bästa.

Empowerment är både målet och vägen dit menar Askheim (2007). Man kan se det som etablering av motmakt vilket handlar om att processer skapas i individen som aktiverar och förstärker dennes självkontroll. Det har sin utgångspunkt i att individer men också grupper som befinner sig i en maktlös position, ska skaffa sig styrka att ta sig ur den positionen. Men författaren poängterar inte bara att det är bra att ha empowerment när man hamnar i specifika situationer utan att individen eller gruppen genomgående ska bli mer inflytelserika över sina egna liv genom att motarbeta maktlöshet i olika situationer.

Askheim (2007) skriver att empowerment handlar om att människor ska få bättre självförtroende, bättre självbild och större kunskaper och färdigheter att hantera problematik och enligt Payne (2005) också att uppnå trygghet, jämlikhet och social rättvisa. En annan viktig poäng som Askheim (2007) gör är att empowerment inte bara handlar om det som händer inom individen själv och i dennes liv, utan att det samspelar med de yttre samhälleliga förhållandena. Att öka individens medvetenhet och kunskap leder till handlingskraftighet att förändra invanda beteenden för att skapa en ny situation där individen har kontroll och egenmakt.

Det finns två typer av Empowerment: Psykologisk empowerment, som innebär att människor ska se sina möjligheter till att göra förändringar i sitt liv genom personlig utveckling och förändring. Sedan finns social empowerment, som innebär att ändra sociala strukturer. Målet är precis som i den psykologiska att ta kontroll över sin egen situation men bygger på social mobilisering och aktion samt samhällsarbete (Hagqvist, 1997).

Empowerments bärande idéer kan sammanfattas punktvis på följande sätt enligt Dalrymple and Burke (1995:49)

- Individens får mer kontroll över det egna livet
- Individens är medveten om och använder sina egna resurser
- Individens kan besegra de hinder som står i vägen för att uppfylla de egna behoven och önskningarna
- Individens låter sin röst bli hörd i beslutfattandet
- Individens utmanar orättvisa och förtryck i det egna livet

6. Metod

I metodavsnittet kommer redogöras för valet av metod, urval av grupp och kommun, hur insamling och bearbetning av empiri har gått till och vilken analysmetod som valts av det empiriska materialet. Sedan följer en redogörelse av validitet, reliabilitet och generaliserbarhet, etiska överväganden, kritik till den metod som valts, en presentation av de medverkande och slutligen en tabell över teman och underteman som framkommit i analysen och som presenteras som rubriker i resultatet.

6.1 Metodval

Metoden som använts i uppsatsen är kvalitativ forskningsmetod. I en kvalitativ studie får informanterna en möjlighet att uttrycka mycket mer än vid användandet av kvantitativ metod till exempel vid en enkätundersökning (Thurén, 2007). Bryman (2011) beskriver att en kvalitativ studie mer fokuserar på meningen i till exempel ett beteende, till skillnad från kvantitativa studier som handlar om att undersöka hur själva beteendet visar sig. Kvale och Brinkmann (2014) tar upp för- och nackdelar med intervjuer i förhållande till en kvantitativ metod och menar att man ska ha rätt anledningar att välja den kvalitativa forskningsintervjun framför den kvantitativa enkät- och statistikmetoden. Man ska välja intervjuer när ämnet som det forskas om är aspekter av mänsklig erfarenhet och inte för att man inte tycker om statistik. Det betonas att när man vill ha svar på *hur* något förhåller sig så ska man tänka kvalitativt. I denna studie ligger intresset i att söka kunskap och förståelse för den medverkandes personliga upplevelser runt sin arbetssituation, om de medverkande upplever stress och hur de utifrån sig själva väljer att hantera stressen. Utifrån detta blev den kvalitativa metoden ett naturligt val.

6.2 Urval

Urvalet inför denna studie har varit selektivt i den bemärkelsen att endast skolkuratorer kunde väljas att medverka. Utifrån syftet har studien baserats på skolkuratorernas egna upplevelser och erfarenheter utifrån sitt yrke, men också utifrån sina personliga känslor och upplevelser av stress och hur de väljer att hantera den. I en studie där man använder sig av kvalitativ intervjumetod är det viktigt att tydliggöra att studien inte kan användas i ett avseende som är större än avgränsningen. Studien kan inte användas för att förutsäga något i större grupper eller användas för mer generella antaganden. Hade syftet varit detta hade det som Kvale och Brinkman (2014) skriver krävts ett större och mer slumpmässigt urval av medverkande och det skulle inte vara möjligt att täcka in detta under den kvalitativa intervjumetoden.

Den specifika kommunen valdes utifrån att personlig kontakt togs med varje skolkurator och att de då ansåg att det skulle vara intressant att medverka i studien. Då den första kommun som kontaktades visade detta intresse för att medverka behövdes inte fler kommuner kontaktas. Ingen koppling har gjorts till att det skulle vara mer eller mindre stress i denna kommun än någon annan. Kontakten togs med skolkuratorerna utifrån information på kommunens hemsida. Samtliga kontaktades via telefon utan att någon valdes ut framför någon annan. De medverkande valdes ut i den takt de bekräftade sitt deltagande i studien, vilket resulterade i fem skolkuratorer i samma kommun i Västra Götaland. Vilken kommun i Västra Götaland det handlar om anges inte då konfidentialitet inte skulle kunna skyddas. Totalt i

kommunen finns åtta verksamma skolkuratorer varav en är föräldraledig. De fem medverkande skolkuratorerna representerar sju skolor i kommunen. Följdfrågan har då naturligt blivit: Är dessa fem deltagare representativa för hela kommunens skolkuratorer? Valet har blivit att de inte representerar hela kommunens skolkuratorer utan att de endast representerar sig själva och sina individuella skildringar och kan om något ge oss en fingervisning om hur skolkuratorerna upplever stress i sitt yrke i denna kommun. Samtliga intervjuer har genomförts på utsatt tid och inte varat längre än en timma.

De deltagande är alla anonyma och därför har de tilldelats fiktiva namn: Anna, Beate, Cecilia, Dorotea och Estelle. Då namnen följer alfabetet från A till E så underlättar det för läsaren att se och följa den intervjuade genom hela uppsatsen. Samtliga fiktiva namn är kvinnliga men behöver inte ha någon koppling till kön.

6.3 Intervjuer

De övergripande ämnena som studien är fokuserad på är hur kuratorerna tänker och känner om sin arbetsituation, om och hur de upplever stress i sitt yrke samt om de upplever att de har metoder till att hantera stressen. Utifrån dessa utformades sedan en intervjuguide att använda under intervjuerna. Intervjumetoden har varit semistrukturerad (Bryman, 2011) då en intervjuguide har funnits att tillgå men frågeföljd har varierat något. I denna studie har uppföljningsfrågor tillkommit i intervjun, som inte funnits med i intervjuguiden. Detta beroende av vad den medverkande har svarat och om det ansetts vara viktigt att få mer information om just det den medverkande har talat om. Intervjuerna har till största del bestått av öppna frågor. Detta för att de medverkande skulle ha möjligheten att svara fritt och själva välja vad de tycker är viktigt att förmedla, dock förekommer ett fåtal stängda frågor också då det var viktigt att fastställa om de medverkande upplevde stress eller inte. Samtliga intervjuer har spelats in via en mobiltelefon och senare nedtecknats på papper genom transkribering där de medverkandes meningar ordagrant skrivits ner, med olika tecken för pauser, tvekan osv. Att återge den medverkandes ord ordagrant är viktigt för att i så hög utsträckning som möjligt undvika feltolkningar. Att se hela meningen och hela sammanhanget är viktigt för att i studien förhålla sig till de medverkandes sanning, eller så nära det går att komma den.

6.4 Analysmetod

Valet av analysmetod för att tolka empirin i denna studie har gjorts genom ett hermeneutiskt synsätt. Hermeneutik kommer ursprungligen från grekiskan och betyder tolkning. Sedan har det utvecklats till att representera en tradition av olika teorier kring förståelse och tolkning (Thomassen, 2007). Thurén (2007) skriver att hermeneutiken handlar om att förstå genom att visa empati och inte bara att förstå intellektuellt. Det som skapar hermeneutik är att man använder inkännande som ett komplement till empiri och logik. Han skriver vidare att tolka på ett hermeneutiskt sätt är att man vill förstå människor, deras handlingar och resultatet av deras handlingar. Utifrån tanken att hermeneutiken har utgångspunkt i den empatiska förståelsen för individen är den inte intersubjektivt testbar då känslor och upplevelser är olika tolkningsbara beroende på vem som tolkar och vad denne har för värderingar, förförståelse och vad sammanhanget är. Detta innebär att det inte finns möjlighet till generalisering av studien utan att den snarare bidrar med ett perspektiv av problematiken.

Thurén (2007) skriver vidare att en hermeneutisk analys är ett växelspel mellan förförståelse och erfarenhet, mellan teori och praktik och har också fått ett namn, hermeneutisk cirkel. För att exemplifiera detta skulle man kunna säga att förförståelsen förändras varje gång vi får ny kunskap om ett ämne och efter det har vi ett nytt set förförståelse som sedan under nästa kontakt med samma ämne förändras ytterligare och för varje gång får vi mer kunskap och förståelse om ämnet. Kvale och Brinkmann (2009) nämner också den hermeneutiska cirkeln

när de skriver om hermeneutisk meningstolkning, som handlar om att tolka texter. Författarna skriver att man från början endast har en vag uppfattning om sin text som helhet varifrån delas texten upp i delar. Delarna tolkas och relateras sedan till helheten. Detta pågår sedan i ett cirkulärt eller kanske snarare spiralförmät mönster där förståelsen för texten fördjupas allt eftersom man färdas mellan delar och helhet. Larsson (2005) poängterar att förståelsen hos den som undersöker är av stor betydelse i hermeneutiken vid tolkning av texter för att få förståelsen som tidigare nämnts. Han skriver också att helheten och delarna som tolkas genom den hermeneutiska cirkeln formas av hur man förstår textens mening i sin helhet.

I denna studie har den hermeneutiska cirkeln varit utgångspunkt i analysen. Ett första steg har varit att läsa det empiriska materialet för att hitta teman där de medverkande svarade på syfte och frågeställningar. Utifrån en ny genomläsning har sedan citat valts ut och placerats in under dessa teman. Vid en genomläsning av dessa teman med citat har även underteman växt fram där de medverkande har beskrivit liknande tankar. Detta har dokumenterats för sig. Under processen att hitta citat och föra in dem under tema och undertema har en växelverkan mellan delarna, som består av teman, underteman och citaten, och det empiriska materialet i sin helhet gjorts kontinuerligt för att inte förlora innebörden i de medverkandes ord. Något undertema har tillkommit medan något har plockats bort under processens gång. Detta för att på ett så bra sätt som möjligt kunna beskriva de medverkandes upplevelser, känslor och tankar på ett sätt som beskriver deras vardag och realitet. Teman och underteman redovisas i en tabell i slutet av detta avsnitt.

6.5 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Primärt har validitet och reliabilitet använts i positivistiska och kvantitativa sammanhang vilket kan göra det svårt att använda i den kvalitativa forskningen. Dock har man omdefinierat begreppen för att de också ska kunna användas vid kvalitativ metod (Kvale & Brinkmann, 2014).

Kvale och Brinkmann (2014) skriver om validitet som giltighet i ett yttrande. Inom positivismen och kvantitativ forskning har man begränsat validitet till det som går att mäta och vilket mätinstrument man använder sig av för att mäta. Detta skulle innebära att kvalitativ forskning blev ogiltig om resultatet inte visade på siffror. Denna ursprungliga definiering har dock utvecklats till fördel för kvalitativ forskning och innebär då att undersöka vad man avsett undersöka. Larsson (2005) beskriver att vid intensiva kvalitativa studier med litet urval är det viktigt med en hög intern validitet eftersom validiteten i kvalitativ forskning har stor koppling till intervjuernas informationsrikhet och intervjuarens förmåga att analysera informationen. Detta i samband med att de öppna intervjufrågorna behöver formas så att den informationen man erhåller är den man har avsikten att erhålla. I denna studie har mycket tid lagts på intervjuguiden för att höja validiteten, genom att utforma den efter syfte och frågeställningar så att den ska ge ett bra underlag för analys och så att den ska fånga upp den informationen studien har som syfte att undersöka.

Reliabilitet handlar om tillförlitlighet, kommer man komma fram till samma svar om studien görs om av andra forskare vid andra tidpunkter. I en kvalitativ forskningsintervju skulle detta innebära att om studien gjordes om vid senare tillfälle med andra medverkande i en liknande situation och resultatet blev detsamma, så skulle det vara hög reliabilitet. Det kan också vara så att om de medverkande ger annorlunda svar vid ett nytt intervjutillfälle eller till olika intervjuare så saknar studien reliabilitet (Kvale & Brinkmann, 2014). I denna studie kan tyckas svårt att tala om reliabilitet då det är en studie som behandlar personliga erfarenheter från individer utifrån den situation de befinner sig idag. Det skulle således inte kunna bli samma resultat om studien gjordes om.

Generaliserbarhet innebär att det resultat man fått fram vid sin studie även går att applicera på andra grupper och situationer än den man undersökt. Vid en mindre kvalitativ studie är det därför svårt eller inte alls möjligt att generalisera. Däremot finns ett uttryck inom den kvalitativa forskningen som heter extrapolering, och innebär att man möjligen kan göra försiktiga uttalanden om hur resultaten kan tillämpas på liknande situationer (Larsson, 2005). I denna studie har inga försök till generalisering gjorts utan resultatet representerar endast de medverkande själva. Förhoppningen är dock att kunna bidra med kunskap, ökad förståelse och ett intresse för läsare att forska mer inom detta område.

6.6 Etiska överväganden

Inför och under insamling av det empiriska materialet har hänsyn tagits till de etiska principerna som är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2011).

Informationskravet och samtyckeskravet innebär att man informerar de medverkande i studien om syftet med studien samt upplyser dem om att deras medverkan är frivillig och att de närsomhelst kan avsluta sin medverkan (Bryman, 2011). Samtliga medverkande underrättades via telefon innan intervjun att undersökningen skedde på frivillig basis och igen i början av intervjutillfället.

Konfidentialitetskravet innebär att alla deltagares personuppgifter ska behandlas med största möjliga konfidentialitet (Bryman, 2011). På CODEX (2014) hemsida skrivs att de personuppgifter man hanterar kan vara av känslig art och man riskerar att kränka de medverkandes integritet. Vidare står att all information som kan ledas till en människa, direkt eller indirekt, är en personuppgift. Inga personuppgifter har delgetts vid intervjutillfällena utan endast deltagarnas förnamn. Deltagarna är dessutom informerade om att inte heller deras förnamn kommer att användas i studien utan de kommer att vara anonyma genom att fiktiva namn ersätter deras riktiga. Inte heller kommer skolorna de jobbar på eller kommunen att namnges i uppsatsen. Intervjuerna har kodats på så vis att all information som de medverkande delgett under intervjuerna som skulle kunna avslöja deltagarnas, skolornas och kommunens identitet tagits bort.

Nyttjandekravet innefattar att uppgifterna som samlas in till studien endast får användas i den specifika studien enligt det Bryman (2011) beskriver. De medverkande informerades innan intervjun om att intervjumaterialet endast kommer att användas i studien och att de är förvarade på sådant sätt att inte någon obehörig kommer åt dem.

6.7 Metodkritik

Bryman (2011) nämner att det finns en risk att kvalitativa studier kan vara alldeles för subjektiva. Mycket av hur resultatet formas beror på att en kvalitativ forskning tar sin början på ett öppet sätt och att frågeställningar oftast preciseras under tidens gång. Detta beror på vad forskaren väljer att ställa för frågor samt hur dennes relation och intryck av deltagarna har formats. Intervjufrågorna i denna studie har i största möjliga mån hållits öppna för att de medverkande inte ska ledas in på ett visst spår. Det finns alltid en risk att intervjufrågor omedvetet har en liten partiskhet bakom sig och detta har tagits under beaktning i samtliga intervjuer.

Hedin och Månsson (1998) skriver att verkligheten alltid återges genom tolkningar, och genom intervjuarens selektiva urval av frågor så riskerar man att gå miste om information då den intervjuade ges tillfälle att också selektivt berätta om sina erfarenheter. Detta kan betyda att den medverkade tolkar de frågor som ställs och sedan i ett ytterligare led så tolkas svaren

också av intervjuaren. Det skulle också kunna betyda att den intervjuade har möjlighet att välja vilka delar av sin historia denne vill lyfta fram, eller tvärt om att undvika att tala om. Men detta först utifrån att intervjuaren gjort ett urval av frågor där redan risk finns att svar utelämnas för att frågan inte finns. I intervjuerna har öppna frågor ställts för att den medverkande ska kunna svara så fritt som möjligt på frågorna. Den medverkande har dessutom i slutet av intervjun getts möjlighet att framföra det som denne anser inte har funnits med i intervjun, antingen frågor eller egna reflektioner. Intervjuaren har också ställt följdfrågor för att dennes tolkningsutrymme ska bli så minimalt som möjligt.

6.8 Presentation av medverkande

Samtliga medverkande är skolkuratorer inom samma kommun och har mellan 1 till 2 skolor som arbetsplats. För att hålla de medverkande konfidentiella har de tilldelats fiktiva namn: Anna, Beate, Cecilia, Dorotea och Estelle. Att namn har angetts alls är för att läsaren ska kunna följa med varje medverkande genom citaten i resultatdelen.

6.9 Resultattabell

Tabellen nedan representerar en översikt över hur resultatet har delats upp i olika teman. Temana har som tidigare nämnt utgått ifrån de medverkandes svar. Översikten är också ett redskap för att se vilka delar av fenomenet stress som tagits med i studien, också dessa har varit beroende av de medverkandes svar.

Tabell. Redovisning av tema och undertema som framkommit i analysen

Tema	Undertema
Att vara Skolkurator	<ul style="list-style-type: none"> • Viktigt i yrket • Mall för arbetsuppgiften • Skollagen
Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Hög arbetsbelastning • Stress i relation till eleverna • Stöd och avlastning
Upplevelsen av stress	<ul style="list-style-type: none"> • Symtom • Stressig organisation
Sjukskrivning	
Stresshantering	<ul style="list-style-type: none"> • De medverkandes strategier • Fysisk aktivitet och stress

7. Resultat

I följande avsnitt presenteras resultatet. Det empiriska materialet är utformat tematiskt utifrån vad som framkommit i analysen. De olika temana är: att vara skolkurator, stress, upplevelsen av stress, sjukskrivning och stresshantering. Några teman har underrubriker, vilka specificerar ämnet ytterligare.

7.1 Att vara skolkurator

Det första temat handlar om skolkuratorns syn på sin arbetssituation. Utifrån analysen har tre underrubriker skapats: viktigt i yrket, mall för arbetsuppgiften och skollagen.

Vad som framkommit under intervjuerna är att de medverkande i stort har samma arbetsuppgifter i grunden, med några avvikelser beroende på skolans individuella behov och efterfrågan. De fem skolkuratorerna är eniga om att arbetet på skolor kan se olika ut då varje skola är en egen enhet där elevsammansättning och det team av medarbetare man ingår i

påverkar arbetsbelastningen. Skolkuratorerna är inte anställda av skolan utan av kommunen vilket gör att deras chef inte finns på plats utan sitter centralt i kommunhuset. Rektorer på skolorna är inte deras chef och har inget ansvar över skolkuratorerna eller deras arbete. Samtliga medverkande ger en beskrivning av sin roll som en slags konsult som ger rådgivning till rektorerna men inte är underställda dem. Ingen av de medverkande såg det som särskilt problematiskt att ha chefen utanför organisationen annat än i löneförhandlingar.

När det rör förståelsen för skolkurators uppgift så har de medverkande olika syn på hur pass insatta deras medarbetare på skolan är. I de fall där medarbetarna inte har kunskap om kurators professionsramar kan det ibland innebära att de belastar kuratorn med uppgifter som egentligen inte tillhör yrket. De medverkande kuratorerna menar då att arbetsbelastningen kan bli hög, speciellt om kuratorn inte har förmågan att säga ifrån. Dorotea berättar att ”det krävs rätt mycket pondus och rätt mycket mandat på skolan för att kunna sätta gräns på ett bra sätt. För det finns ju många kuratorer, ja jag har varit med om det själv också där men man blir liksom ifrågasatt för sina, vad ska man säga, prioriteringar. Och då är man väldigt ensam.”

Vid flera tillfällen har det lyfts i kuratorsgruppen att de inte ska vara utelämnade till rektorerna när de inte är fullt insatta i hur man använder en kurator. Två medverkande uttrycker att de fått agera fritidsledare på skolorna under friluftsdagar. Cecilia säger: ”[...] det är inte så att de springer efter mig längre och vill att jag ska vara med på friluftsdagar [...] utan nu är det verkligen bara när det gäller oro kring barn”. Den breda kunskap man besitter som utbildad socionom kommer onekligen i skymundan när man ska agera fritidsledare och i scenarion som detta går det inte att komma ifrån att det rör sig om okunskap. I en organisation borde det finnas kännedom om vem som gör vad så att alla professioner kan nyttjas på bästa sätt. Det är en brist att inte veta då egenskaper som kunde användas för att utveckla i stället kan gå förlorade. Anna berättar om en skola där hon tillfälligt fick jobba under en period ”[...] det var länge sedan jag fick den sortens ifrågasättande som jag fick på den skolan, där man undrade på fullaste allvar [...] vad ska vi ha en kurator till, vad ska du göra?”

Det kan tyckas att den okunskap skolkuratorernas medarbetare har leder till en viss känsla av otillräcklighet eller brist på makt för kuratorerna. Askheim (2007) skriver om empowerment som en etablering av motmakt. Det utgår ifrån att individen eller gruppen ska stärkas för att få kraft att ändra villkoren för den maktlösa position de upplever sig i. Man skulle kunna säga att individen är kuratorn och att gruppen är kuratorerna i kommunen. Man kan tänka sig att kuratorn etablerar en form av motmakt när denne försvarar sin profession och arbetsuppgifter. Genom att vid upprepade tillfällen förklara sig desto mer sätter det sig i medarbetarna hur skolkuratorsyrket är utformat och långsamt får då skolkuratorerna en förändring. Kuratorsgruppen som nämns ovan, etablerar också en form av motmakt när de tar upp i sin kuratorsgrupp att rektorn inte ska påverka hur skolkuratorernas arbete ska se ut. Genom diskussioner de för kan de hantera och stötta varandra i olika situationer.

Viktigt i yrket

I skolkuratorernas beskrivningar av vad som är viktigt i yrket fanns varierande svar. De medverkande pratar om att vara den trygga vuxna som inte dömer. Anna uttrycker det som att ”i kuratorsrollen så är det viktigt att man är lite stabil och trygg då man ställs inför mycket stress, mycket krisreaktioner”.

Dorotea berättar att ”det viktigaste för mig är ju att egentligen få hjälpa elever att hitta sin egen energi och sin egen livslust i skolarbetet och i skolan”. Hon talar om att skapa tid och engagemang för alla barn som behöver hjälp, men att det också kan vara svårt då det finns för många barn som vill ha hjälp. Beate resonerar dessutom kring att det ibland kan finnas en avsaknad av status för skolkuratorn från de andra professionerna på skolan: ”Jaa, jag tänker

ofta på kuratorns status. Att det är väldigt många som inte har nån.” Beate menar att andra professioner, exempelvis skolpsykologer, har sådana yrken som man vet vad de gör, men att skolkuratorns uppdrag hittills har varit diffust och det har inte funnits någon tradition av att ha tillgång till en kurator.

Vidare berättar Beate om hennes tankar om att alla andra professioner som socialtjänst, skolpsykolog och även skolsköterskorna har dokumentationsskyldighet ”[...] och vi håller på att utbildas just nu i ett dokumentationssystem”. Detta är en faktor som påverkar statusen positivt anser Beate. Mer status innebär mindre stress, men ger även större rättssäkerhet för elever och föräldrar att komma till kuratorn, och för kuratorns säkerhet i att kunna visa vilka åtgärder man tagit runt ett barn. Det dokumentationssystem som de nu ska införa i kommunen är dock än så länge frivillig att använda sig av. Här är det intressant att åter nämna den studie vid Göteborgs universitet 2001 som handlar om just yrkesstatus där skolkurator hamnade på femtioförsta plats medan psykolog hamnade på tjugonde plats (Ulfsdotter & Flisbäck, 2011). Kanske lider skolkuratoryrket av den gamla traditionen där yrken som handlar om omsorg och vårdande, där skolkuratorn skulle passa in, generellt nedvärderas.

I teorin om empowerment beskriver Payne (2005) att praktisera empowerment som individ eller i grupp ger hjälp i att få kontroll över de situationer som skapar en känsla av mindervärde och maktlöshet. Genom att individen får styrka öppnas möjligheten att förflytta makt från omgivningen till sig själv. Han skriver vidare att empowerment innebär att människor får stöd till förutsättningar att själva ta makten. När det handlar om att kuratorsyrket behöver få högre status på skolorna så syns empowerment genom att man skulle kunna se kuratorsgruppen som en grupp där skolkuratorerna kan stärka varandra genom att samtala om vilken nivå av yrkeskvalitet de vill förmedla på skolorna. Som exempel så är en nuvarande positiv förändring att alla kuratorer ska lära sig det nya dokumentationssystemet. Beslutar de att alla ska använda sig av det trots att dokumentationsskyldigheten inte finns, så skulle det kunna innebära att de genomfört en slags kvalitetssäkring för sitt yrke inom ramen för kommunen.

Mall för arbetsuppgiften

Samtliga medverkande påpekar att det inte finns några ramar eller mallar för skolkuratorns arbetsuppgifter på respektive skola eller i kommunen. Detta är något som de menar kan göra att man som kurator tar på sig för mycket. Det finns dock en omfattande yrkesbeskrivning utfärdad av Akademikerförbundet Sveriges skolkuratorers riksförbund (SSR) (2011) som flera av de medverkande nämner. Estelle beskriver den som att ”[...] den är ju väldigt omfattande. Asså kommer man som ny socionom och skulle läsa så här, det här förväntas av mig, så får man ju liksom, så ramlar man ju baklänges.” En möjlig tolkning skulle kunna vara att skolkuratoryrket tidigare har setts som ett yrke med låg status, och av okunskap har andra professioner sett dem som en opartisk vuxen som pratar med barn men inte vetat vilka kunskaper och vilken utbildning som krävs för att utföra yrket. Samtliga kuratorer har också uttryckt att de själva får arbeta för att höja upp sin yrkesroll. Det är därför yrkesbeskrivningen av SSR har gjorts som de nämner. Det blir ett ytterligare ansvar eller uppgift på kuratorn att återkommande gånger försvara sitt yrke och dess avgränsningar och kan upplevas tröttsamt av de medverkande. Dorotea berättar att det är flera pedagoger som kommer och vill ha hjälp med sina bekymmer i klassrummen: ”ibland när folk kommer från alla håll och vill saker av en så finns det lite förståelse för att man faktiskt har andra uppgifter också som är viktigare”. Utifrån teorin om empowerment (Askheim, 2007) så skulle man kunna säga att dokumentet från SSR blir en väg för skolkuratorer att kollektivt hjälpa varandra till självhjälp. Att hjälpa sina yrkeskollegor att stärka sig själva i sin roll, få självförtroende i att argumentera för yrket och på så vis ta kontroll över känslor av stress.

Cecilia menar att det inte är något negativt att det inte finns mallar och ramar utan att det är så det måste vara i yrket eftersom det är människor man har att göra med och med det följer en individbaserad oförutsägbarhet. Hon anser också att det finns en tanke bakom att de inte delar ut arbetsbeskrivningar till skolkuratorer i kommunen: ”[...] för då kan man ju säga att nej men det där gör inte jag, det står inte i min arbetsbeskrivning. Så därför vill de inte ge ut det. För det kan bli en fara åt andra hållet. Då kanske man tappar helhetsarbetet på nått sätt.” Hon menar att det även finns uppgifter som inte per automatik tillfaller en viss yrkesroll på skolan och då måste man hjälpa till att lösa det tillsammans. Detta medför då att det kan bli en arbetsuppgift som ligger utanför ramarna för vad en kurator ska göra.

Skollagen

I skollagens andra kapitel, § 25 (SFS 2010:800) står det att skolan ska ha tillgång till en kurator. Det är också allt som står. Detta gör att skolorna kan välja hur omfattande de vill att kuratorstjänsten ska vara. Resultatet av att skolor väljer att ha tjänster på mindre än hundra procent blir att kuratorerna får jobba deltid på flera skolor samtidigt. Detta gör att arbetet blir väldigt splittrat. Estelle berättar att när hon hade flera skolor så kände hon att hon blev en annan sorts kurator ”Förut var det alltid så att man missade något hela tiden. Man var med halva benet inne”. Dorotea har för några månader sedan fått fulltidstjänst på en skola i stället för två. Hon upplever att det har gjort stora förändringar med sänkta stressnivåer och en återfunnen glädje för yrket, som hon innan detta trodde att hon var trött på. I en period hade hon hela fyra skolor att åka runt till i veckan ”[...] då blir allting lite utsmetat och bristfälligt i stället, för att man har vissa elever som blir väldigt försummade då [...]” Detta återgår till det redan diskuterade dilemmat med att höja skolkuratorns status. Varje grundskola och gymnasium behöver kanske utreda sina behov av skolkurator eller att det skulle införas att alla ska ha en kuratorstjänst på hundra procent. Cecilia berättar om hur hon kan känna att det inte räcker med en heltidstjänst utan att det skulle behöva vara två i perioder för att hon inte ska bli överbelastad. Hon säger att hon kan få en klump i magen av att inte räkna till. Lazarus och Lazarus (2006) skriver om coping att det finns problematik som kan övervinnas och sådan som inte går att förändra men att det går att handskas med dem. Den problematiken som nämnts ovan kan vara svår att förändra. Då skolor som många andra organisationer förmodligen har en stram budget så finns kanske inte ekonomi till att utöka kuratorstjänsten. En känslomässigt fokuserad copingstrategi (Brattberg, 2008) innebär att genom positiva tankar och agerande minska den negativa inverkan på hälsan som stressen bidrar till.

En annan infallsvinkel men med empowermentteori är att ifrågasätta den situation som skapar maktlöshet och att ta kontroll över faktorerna som påverkar situationen. Det är att definiera sina behov och få uttrycka detta vid planering, beslut och att vidta olika åtgärder. (Payne, 2005). Man skulle kunna säga att skolkuratorerna har utvecklat och skapat förändring på arbetsplatserna genom att vara medvetna om och arbeta mot förändringen att ha en skola i stället för flera då detta är en faktor som skapar stress. Som de medverkande nämnt under tidigare rubriker handlar det lite om att kunna sätta ner foten.

7.2 Stress

Redan i föregående tema där de medverkande pratade om synen på sitt arbete så valde de att ta upp saker som leder till oönskad stress. Under detta andra tema kommer stressen stå i fokus och underrubriker har skapats för att lättare kunna se vad det är som sammanfallit i deltagarnas svar. De rubriker som innefattas under detta tema är: hög arbetsbelastning, stress i yrket och stöd och avlastning från medarbetare.

Hög arbetsbelastning

Tre av fem medverkande skolkuratorer upplever att de har en hög arbetsbelastning, men att

den arbetsbelastningen är säsongsbaserad. Dorotea beskriver det med att ”precis just i detta nu har jag inte det. Men hade du frågat mig för ett halvår sen så hade jag sagt jaa, alldeles åt helskotta”. Detta med anledning av att hon nu arbetar på en skola i stället för två. De medverkande uttrycker en säsongsbundenhet som har att göra med höga mål och prestation i skolan för både elever och pedagoger. Det kan vara lugnt vissa perioder och sedan kommer perioder med hög arbetsbelastning. Som nämnts tidigare i studien så är skolkuratorns största fokus på barnen men de agerar också rådgivare åt både rektor och pedagoger. Enligt Dorotea medför detta att mycket stress och ångest läggs på kuratorn från alla olika professioner och människor. Något som kan bli påfrestande för psyket när hela skolan vill ha tillgänglighet och hjälp från en ensam kurator. Anna berättar om den höga arbetsbelastningen att den kan vara precis på gränsen till vad hon känner att hon klarar av vissa perioder ”[...] när den är hög så är den jättehog och då hjälper det inte att det är lugnt i augusti.”

De medverkande framhåller att det är andra krav på barnen idag än vad det tidigare varit. Att man kan märka i klassrum att det råder stress och är mer att göra. Cecilia upplever att det är en stress som kan kännas i hela skolan, från lärare till rektorer till elever. Hon kopplar också ihop den höga arbetsbelastningen med att den psykiska ohälsan hos barn har ökat under åren hon har arbetat som skolkurator och menar att det har att göra med att ”alla barn ska tillhöra grundskolan [...] om man inte har en utvecklingsdiagnos. Allt annat ingår i grundskolan och lärarna har ju inte fått kompetensutbildning att möta barn med specifika svårigheter”. Hon berättar att på skolorna har det tidigare funnits flera smågrupper för barn som till exempel inte klarar det sociala samspelet, är stökiga i klassrummet eller har speciella behov. Detta gör att lärarna ställs inför nya krav att lära ut och att de måste hantera barn med specifika svårigheter och diagnoser som de inte har kompetensutbildning i. Så skapas stress hos lärarna som sprider sig till eleverna som går till kuratorn för att de mår dåligt.

Dorotea beskriver hur hon hade två skolor att fokusera på där som hon uttrycker det ”[...] varje elev genererar ju en massa andra kontakter [...]” Hon berättar att med en skola till blir det många fler elever och runt varje elev är det föräldrar och anställda med egna frågeställningar och skuld känslor. ”Då kände jag att jag jobbade skummande vilket ger brist på kvalitet.” Som hon själv uttrycker det så har kanske inte den skolan hon idag arbetar heltid på vant sig vid att de har henne där till hundra procent. Med kvalitativt arbete menar Dorotea att hjälpa de elever som behöver det så långt eleven behöver och professionen sträcker sig. En skola till kan generera dubbelt så många elever och många gånger flera kontakter runt eleven, något som aldrig kan bli gynnsamt för de som kommer i kläm, nämligen barnen.

Det går att utläsa två saker i de medverkandes svar om den höga arbetsbelastningen. Det finns hög arbetsbelastning som kommer från skolan, då skolan är en organisation där tidpunkt avgör om det är hög arbetsbelastning eller inte, och att skolkuratorn har fler elever än vad tiden räcker till. Det som är säsongsbaserat kan vara svårt att påverka då det är flera faktorer som spelar roll än vad kuratorn som individ kan påverka. När det inte går att påverka så kan man lära sig att hantera att situationen ser ut som den gör via känslofokuserad coping (Brattberg, 2008). Att kuratorn har fler elever att hjälpa än vad tiden räcker till kan kuratorn påverka, även om det skulle innebära att en del av eleverna inte fick hjälp. Här skulle man kunna använda sig av empowerment, att stärka sig som individ för att få kontroll och makt över den maktlösa situationen (Askheim, 2007) och lära sig strategier att både säga nej till arbetsuppgifter som kommer utifrån men också att säga nej till sig själv att ta på sig mer än vad man klarar av.

Stress i relation till eleverna

När de medverkande fick frågan om de ansåg att de stressar i sitt yrke så svarade fyra av de

medverkande ja på frågan, medan en ansåg att hon inte gjorde det. Estelle ansåg att den typen av stress hon ofta kände var den kortvariga prestationshöjande stressen. Dorotea berättar att det är viktigt att sätta gränser och inte försöka vara på alla ställen samtidigt ”och springa som en skållad råtta överallt” som hon uttrycker det. Hon menar att man inte ska låta någon ge dig skuld eller bli ett offer för andra människors projektioner men att det lätt kan hända i och med att man är ensam och inte har någon yrkeskår som stöttar bakom. Dorotea beskriver det på följande sätt: ”Det kommer intryck från alla håll och det är det som är svårigheten med vår breda yrkesroll. Det finns såna oändliga möjligheter till vad du kan göra. Men det är också att det finns oändliga möjligheter vad man kan ställa krav på dig”

Anna beskriver sin stress och att stressen även kan komma utifrån att kraven är höga. Det är mycket krisreaktioner från elever som kommer och vill ha hjälp. Det är många inblandade runt varje elev och mycket stressreaktioner hos dem. Föräldrar kan också vara utåtagerande, både med ångest och aggressioner vilket gör att det kan bli rörigt. Sedan finns även andra aktörer inblandade som till exempel socialtjänst, som man inte kan styra över, och det skapar också en stress. Anna säger att med kuratorn i mitten som en spindel i nätet med människor som inte mår bra runt omkring så blir kuratorn den som får härberga all ångest och det kan bli mycket att hantera för en ensam människa.

Något som är återkommande i intervjuerna är tanken om att det trots allt inte är för många arbetsuppgifter som har den avgörande rollen för stressen. Inte primärt i alla fall. Det är istället de barn som kommer in och mår dåligt och att det, som Anna nämnde ovan, är mycket krisreaktioner. Beate upplever att även om det är stressigt när det är många ärenden som ligger och väntar på skrivbordet så upplever hon en stress som hon känner är mycket värre. Hon säger att ”om det är en social situation runt barnet som är väldigt skadlig. Det blir jag stressad av. När man inte kan påverka”. Hon ger ett exempel på när man lämnat in en anmälan till socialtjänsten om att ett barn far illa och ingenting händer från deras sida, och att hon tvingas att dagligen i skolan se detta barn fortsätta gå under. Cecilia beskriver en känsla av att vilja hjälpa varje elev och då också kunna ge lika mycket av sig själv till varje elev. Att skapa någon slags rättvisa utefter antalet individer och inte utefter vem som mår sämst just då. Men med ett högt antal elever så är det inte lätt att vara överallt och hjälpa alla ”jag får gnagande oros känslor i mig när jag känner att jag missar nån eller tappar nån”. Genomgående i intervjuerna kan man se att de medverkande kommer tillbaka till barnen som den mest stressande faktorn. När man har en skola kan det vara fler än 300 barn där, och även om långt ifrån alla kommer till kuratorn så är det ändå en ökande trend. Kuratorerna är mer synliga i skolorna idag och de förmedlar att det är mer okej att gå till kurator idag samtidigt som de också säger att det inte behöver vara väldigt allvarligt när man kommer med ett ärende. Detta öppnar upp dörren för fler elever. Man vill att alla elever med stora och små problem ska ha samma rätt att komma och att ingen ska behöva prioriteras bort men det fungerar inte i praktiken. Både Cecilia och Dorotea beskriver att de har försökt att klämma in så många elever som möjligt på en dag och det blir inte konstruktivt. Hjärnan kan inte härberga alla de eleverna så då får man bromsa och man får prioritera bort de som inte mår lika dåligt.

Estelle är den skolkurator som skiljer ut sig från de andra. Hon upplever på det stora hela att hon inte är stressad idag i sitt yrke. Hon kan se att det kan finnas vissa situationer som kan vara stressande, till exempel om det är en elev som vill träffa henne och hon inte har tid den veckan. Är det jätteakut som hon uttrycker det, så får hon kanske flytta en annan elev till veckan därpå. Detta pusslande och att man ibland får prioritera då man bara har en begränsad tid upplever hon vara stressande. Estelle berättar också att under en ganska lång tid i början av kuratorsyrket kunde hon känna en ohälsosam stress men att ju tryggare hon blev i sin roll desto lugnare blev hon också.

Flera av de medverkande anser att stress är något personligt och att det inte är arbetsplatsens uppgift att hjälpa till utan att det ligger i individens eget ansvar att hjälpa sig själv. Man vet att arbetet ”är vad det är och ser ut som det gör” som Cecilia uttrycker det, men i övrigt handlar det om att personen bakom stressen ska lära sig att hantera det. Dorotea berättar att det är man själv som måste sätta sina gränser och att ”det är så att den enda som kan göra något åt min stress är jag själv”. De utgår ifrån att de yttre faktorerna ser ut som de gör och att där finns ingenting som går att förändra. Att kuratorerna är av den åsikten att stressen är personlig och ska personligen hanteras är ett ställningstagande som skulle kunna utgöra en grund för användandet av olika copingstrategier. Dock är detta ingenting som de medverkande yttrar i sina svar. Stressen som de har uttryckt är baserad på barnens krisreaktioner. Då yrket som skolkurator innebär att hjälpa barnen oavsett vilken sorts kris de går igenom så är det en typ av problematik som inte kommer att försvinna. Dorotea berättade om gränssättning, som skulle kunna vara en copingstrategi för att hantera situationer av stress. Hon och Cecilia beskrev även att prioritering får göras utifrån vilken elev som mår sämst. Båda dessa är problemfokuserade copingstrategier (Lazarus & Lazarus, 2006).

Anna berättar om att kombinera stress med mer stress. Att stressen blir överväldigande och okontrollerad kan vara när det är stress i skolan i kombination med ett stressigt privatliv. Hon säger att som skolkurator så har man inga andra verktyg än sig själv vilket gör att man alltid måste prestera med sig själv på jobbet. Men har man då en hög belastning utanför arbetet så är det mycket svårt att inte ta med sig det till arbetet. Hon uttrycker att ”vi är ju bara människor”. Hon kan också tycka att det är svårt i perioder när hon redan är stressad att göra den sorteringen att avgöra om hon är stressad på jobbet eller i livet över huvud taget och om det ena påverkar det andra.

De individer som stressar gör det av många olika anledningar, och det är olika sammansatta situationer i livet som bidrar till stressen. Människor är olika och vissa är mer känsliga för stress (Almén, 2007). I det sammanhanget som Anna beskriver ovan blir det ännu svårare för kropp och hjärna att återhämta sig och varar det för länge så kan det bli farligt då kroppen börjar brytas ner av stressen.

Stöd och avlastning

Att känna att man inte är ensam utan kan få stöd från medarbetare, kollegor eller chef kan vara viktigt när stressnivåerna stiger, och samtliga skolkuratorerna som känner stress berättar att det kan vara svårt att anförtro sig åt medarbetare men att det alltid finns någon, oftast någon ur elevhälsovårdsteamet som man kan känna stöd från och prata med. Anna berättar att hon i det längsta försöker att hålla distansen till övrig personal på skolan, då det inte har fungerat att söka stöd hos dem. Hon har i början av sin kuratorstjänst gått på några minor när hon försökt berätta för andra medarbetare om sina känslor, något som hon inte vill gå igenom igen. Beate ser inte att hon skulle anförtro sig åt någon annan på skolan än den hon idag anförtror sig åt, en skolsköterska som själv har tystnadsplikt. Hon säger ”Ja, nej dels kan jag ju inte berätta för dem vad jag gör. [...] Det är så dumt med det här jobbet för man kan ju aldrig berätta hur man har det eller vad man har gått igenom för då har man sekretessen.”

Cecilia upplever tvärt om att hon får fullt stöd från de rektorer hon samarbetar med och att hon därigenom får ett stort handlingsutrymme inom sin profession. Men det har inte alltid varit så utan det är något som hon själv har fått ta ansvar för att skapa en förändring. Däremot har hon inte samma förståelse från sin chef som inte riktigt verkar se att ett yrke där man uteslutande arbetar med människor inte är samma sak som att arbeta med döda ting på ett kontor ”När jag pratar med min chef så säger hon ’ja men du måste prioritera och sortera’ jaa vems barn vill du att jag väljer bort?”

Återigen hamnar fokus på prioriteringsfrågan och denna är i synnerhet intressant. Chefen sitter centralt i kommunhuset på ett kontor och har ingen större insikt i det dagliga arbetet som kuratorn utför, men tycker att kuratorn ska prioritera. Men i ett virrvarr av elever som kommer och mår dåligt, så går det inte att prioritera bort eleverna utan andra arbetsuppgifter blir lidande i stället. Cecilia säger ”jag kan liksom inte bara att, nä jag sitter och skriver protokoll här så jag kan inte prata med dig”. Det finns en väldig komplexitet i att arbeta med människor då de inte kan ses som bara en arbetsuppgift. När någon hamnar i denna situation eller i en liknande med sin chef, som har en högre maktposition, så kan det vara lätt att finna sig i situationen. Att skapa motmakt handlar om att individen skaffar sig styrka att ta sig ur positionen av maktlöshet genom att skapa processer inom sig själv som aktiverar och förstärker dennes självkontroll (Askheim, 2007). Detta kan illustreras genom att kuratorn hittar vägar att stå på sig och ber att chefen tänker på hur hennes arbetssituation ser ut. Det är svårt att skala bort de som mår dåligt men inte tillräckligt dåligt för att få hjälp. Dessutom kan det vara en svår avvägning vem som mår sämst.

7.3 Upplevelsen av stress

De medverkande har beskrivit att de upplever stress i yrket och i vilka situationer. Under denna rubrik berättar de vidare hur stressen har påverkat dem, fysiskt och psykiskt. Vad de medverkande har upplevt för symtom har varit varierande och individuellt för var och en.

Symtom

Till en början kan den som upplever stress ha svårt att se både fysiska och psykiska signaler. Det kan handla om huvudvärk eller att lättare få infektioner i kroppen. Det kan vara att man en dag glömmer något man inte brukar glömma eller att man får ont i magen. Men ju mer man stressar desto mer tydliga och fler blir symtomen. Kroppen försöker hantera att en destruktiv reaktionsprocess breder ut sig i kroppen. Hur symtom på stress upplevs är individuellt. Det finns otaliga kombinationer (Lundberg & Wentz, 2004). De medverkande skildrar sina erfarenheter. Anna har upplevt symtom på stress under en längre period och mer omfattande än vad de andra har. Hon känner stress väldigt fysiskt då hon får magkatarr vid de första tecknen på stress. Men hon känner också tydligt när hennes ångestnivå går upp ”Jag kan känna hur det dunkar och det kan, i perioder när jag haft väldigt, väldigt hög stress, [...] då får jag domningar i fingrarna i framförallt ena handen”. Hon tycker att när ångestnivåerna går upp så är de svåra att kontrollera och att de senaste åren så har stressen blivit mer lättväckt. På det psykiska planet blir minnet försämrat och hon glömmer lätt saker. Hon säger att när stressen är som värst så tappar hon även aptiten och har väldigt svårt att äta. Det enda positiva säger hon är att hon numera kan känna igen symtomen tidigt och då börja försöka varva ner.

Beate upplever stress mer psykiskt i första hand. Hon blir spänd och utmattad. Det är en trötthet men där det inte går att slappna av. Hon berättar också att hon har haft problem med sin axel under lång tid och att när hon gick till läkaren så kopplade han ihop det med stress och berättade för henne att spänningar gjorde att musklerna svullnade upp och klämde nerver.

Cecilia pratar om den psykiska stressen som frustration och irritation till följd av stor trötthet ”sen får jag huvudvärk och jag blir gråtmild”. Förutom huvudvärken som fysiskt symtom så känner hon att hon omedvetet brukar krypa ihop och få sämre hållning vilket leder till smärta i rygg och nacke. Hon spänner sig och har svårt att slappna av i axlarna. Dorotea anser att hennes mest påtagliga psykiska symtom sitter i huvudet ”min hjärna blir kokt, jag minns sämre och blir lite allmänt ostrukturerad i tankarna.” Hon talar också om en trötthet som gör att hon försöker glida undan uppgifter både på jobbet och privat. Att hon inte orkar engagera sig i sig själv vilket blir till en ond cirkel.

Estelle känner inte att hon påverkas så mycket av stress på arbetet. Men även om hon känner att hon har situationerna under kontroll så beskriver hon att det finns dagar och situationer som är undantag då hon kan känna en stress som gör henne mindre effektiv och som hon uttrycker det ”Jag blir uppjagad och jag kan känna att jag [...] blir irriterad och får lite så... tunnelseende”

Vissa symtom har de medverkande gemensamt medan andra är individuella. Samtliga symtom som beskrivs ovan stämmer bra överens med vad Sapolsky (2003), Almén (2007), Lundberg och Wentz (2004) och Lindqvist (2014) säger i bakgrunden. Trots det kan man inte veta hur det känns hos den enskilda individen och även om de kan bocka av samma symtom så kan de kännas olika och vara olika starka hos varje individ. Detta skulle kunna vara delvis beroende av hur stark copingförmåga man har. Brattberg (2008) skriver att genom väl utvecklade copingförmågor i så väl problemfokuserad som känslufokuserad coping och genom att strategierna samarbetar får man ett bättre försvar mot stress.

Stressigt system

”Människans psykiska och fysiska hälsa kan i en betydande omfattning ses som ett resultat av hennes totala miljö, där arbetsmiljön utgör en stor del” (Lennéer Axelsson & Thylefors, 2005:19).

Flera deltagare har berättat om att skolan är en väldigt läsårsbunden arbetsplats. Vissa perioder är det avsevärt mer att göra än andra perioder och man kan tydligt se en stress som sprider sig genom skolan hos alla professioner och vidare även till eleverna. Anna berättar ”Det gäller ju att man har trehundra procent energi i november och inte sitter med den energin i juni”. Enligt henne är den mest hektiska perioden december och hon upplever den som hemsk. Barnen och lärarna har stress- och ångestnivåer som skjuter i höjden. Hela skolans stressnivå stiger. Anna tycker att det handlar om de krav som ställs då på att allt ska bli klart och att jul och december ska bli så lyckat, från proven till julpysstet. ”Jag kan tycka att man får verkligen andas djupt för att gå in i den perioden och orka [...]” Förutom decemberstressen som Anna uttrycker är en bov i dramat så pratar hon även om en annan typ av stress som hon inte kan sätta fingret på, men som har stor betydelse för alla som vistas i skolan. Flera deltagare har också poängterat att skolan är ett system som i perioder är väldigt stressigt, men man kan inte riktigt sätta fingret på vart det börjar. Det som går att säga är i alla fall att alla inom systemet påverkas av det. Kuratorns stress beror alltså inte bara på de tidigare nämnda faktorerna utan här kan vi lägga till en ytterligare, yttre omständighet. Här ska också tilläggas, som Beate uttrycker, att alla skolor inte är identiska. Faktorer som socialt upptagningsområde, eller särskilt tunga uppdrag gör det lite lättare eller svårare med stressen från början.

Dorotea beskriver på liknande sätt organisationen som ångestfylld. Pedagogerna har stressen över att eleverna ska uppfylla målen och eleverna känner av pedagogernas stress och agerar ut på olika sätt på grund av det och ”vi har också en föräldrageneration som också springer som skällade råttor”. Kuratorn blir då den naturliga ”slasktratten för allas ångest” som Dorotea beskriver det, och kuratorn har varken tiden, orken eller förmågan att härbergera ett så stort antal människors ångest. Dorotea menar att när skolan som system eller enhet förändras så måste alla i systemet förändras. Men hon tar det ett steg längre och pratar om vårt sätt att leva idag och om det stressade samhället. ”För alla lever ju i den här känslan av att allt ska vara perfekt och allting som inte är perfekt är onormalt och det är klart att då är det ju för det mesta rätt så jobbigt och leva, kan man säga.” Hon menar att dagens orimliga krav på perfektion smittar av sig på alla olika delar i livet. I slutet av dagen har man bara två armar och två ben,

och det finns bara tjugofyra timmar på ett dygn. Det går inte att göra det som faktiskt fysiskt är omöjligt att göra och all stress i världen kommer inte att ändra på det.

Beate sammanfattar ”är det en positiv miljö där man har ett gott samarbete och bra rutiner så kommer du att hantera stress”. Hon säger också att är det motsatsen som är verkligheten så kan det gå långt i hur dåligt man kan må. Lennéer Axelsson & Thylefors (2005) skriver att arbetets betydelse för hälsan är större än vad man tror och att förvisso är att främja hälsa inte arbetslivets huvuduppgift, men det finns däremot ett minimikrav som säger att arbetet inte ska bryta ner eller skada människor.

Här kan vi se skolan som ett hav där det ibland råder stiltje och ibland är det storm. Det verkar som att samtliga skolkuratorer har kommit underfund med när de olika väderlekarna råder på respektive skola. Om vi ska spinna vidare på denna metafor så kan man säga att människorna på skolan befinner sig på ett skepp. När stormen rasar får man antingen hålla i sig i för livet och be till gudarna till stormen har dragit förbi, eller så kan man lära sig att segla skeppet genom stormen. Båda teorier blir här applicerbara. Skolkuratoren kan utveckla en god copingförmåga (Brattberg, 2008) och lära sig att stå emot trycket och låta organisationen vara som den är. Då är det återigen känslofokuserad coping, där problemet osannorlikt går att göra något åt så får kuratorn lära sig att hantera sina känslor och tänka positivt. Som tidigare nämnt finns en tredje copingstrategi värd att nämna, den undvikande varianten som innebär att fly från stressen. Vi får inte glömma att coping är ett begrepp där individen svarar på sin problematik genom en strategi. Den strategin är inte nödvändigtvis positiv för oss. En undvikande copingstrategi skulle vara att ignorera problemet och hoppas på att det mystiskt ska ta till flykten, eller att skapa ett flyktbeteende som kan innebära att man försöker ockupera tankarna med till exempel att börjar äta choklad när man känner sig stressad eller ta många rökpauser. Inget av det kommer att lösa den stressade skolsituationen. Empowerment, hjälp till självhjälp, skulle kunna vara något som i grupp tillät skolan stå emot stressen. När det nu är en ond cirkel som de beskriver, så kan det vara en god idé att bryta den cirkeln någonstans, för barnenes skull. Empowerment handlar om att skaffa sig styrka att ta sig ut en situation man inte önskar befinna sig i (Askheim, 2007). Detta kan gälla för både individ och grupp. Att hjälpa sig själv och att hjälpa varandra till att hjälpa sig själva skapar empowerment. Det man vill uppnå är självkontroll och makt att styra sin egen stress, och inte låta den styra individen eller gruppen.

7.4 Sjukskrivning

Långvariga höga stressnivåer leder ibland till att individen blir så pass sjuk att denne inte förmår arbeta, utan måste sjukskrivas. Under intervjuerna har det framkommit att samtliga medverkande har varit nära eller i kontakt med stressrelaterad sjukskrivning. De medverkande har svarat varierande på om de någon gång blivit sjukskrivna för stress men alla svar har varit intressanta och gett olika perspektiv i frågan. Även om sjukskrivning har varit aktuellt så har det inte alltid varit i egenskap av skolkurator.

Beate har varit sjukskriven två gånger under tiden som skolkurator. Dock, menar hon, har det inte enbart berott på yrket eller arbetsbelastning utan varit en sammanfattning av alla delar som utspelade sig i livet just då. Hon var sjukskriven cirka en månad första gången och två veckor andra gången. Återhämtningen bestod då enbart av vila. Läkaren kallade det för stressrelaterat men inte utmattningssyndrom.

Cecilia och Dorotea har tidigare blivit sjukskrivna på grund av stress, dock inte i yrket som skolkurator utan dessförinnan, i andra yrken inom socialt arbete. Cecilia fick då diagnosen utmattningssyndrom och blev sjukskriven i två månader för att sedan komma tillbaka successivt i arbetslivet. Hon uppger då att det handlade om att hon hade tagit på sig för många

roller och hon beskriver ”det blev som en överfull papperskorg till slut och jag bara bröt ihop”. Då detta inte hade inträffat under tiden som skolkurator blev det intressant om utmattningssyndromet var något som hon såg påverkade henne idag i sitt arbete. Hon berättar att det påverkar henne positivt då hon lättare känner av när det är på gång, och negativt för att trots att hon vet att stressen är på gång så har hon svårt att sortera i det.

Dorotea har också blivit sjukskriven, men bara på halvtid och det varande under två månader. Det var som tidigare nämnt inte som skolkurator utan under ett tidigare yrke inom det sociala. Vid sin sjukskrivning sa läkaren till henne att hon var på väg mot utmattningssyndrom men att hon inte var där ännu. Hon beskriver att den vilan hon fick genom att gå ner i arbetstid kombinerat med träning gjorde så att hon återhämtade sig. Hon har svårt att se om denna sjukskrivning påverkar henne idag eller inte men anser att hon idag hittat en känsla av ”good enough” i hennes arbetsprestationer. Estelle har varit nära en sjukskrivning men inte under den tid hon jobbat som kurator. Hon känner att hon av denna händelse tagit till sig ett lugn och ett accepterande för saker hon inte kan påverka.

Stressen har gått långt för alla medverkande och som tidigare nämnt så kan det vara svårt att se symtomen, eller också ser man symtomen men kopplar inte ihop det med stress. I flera fall ser vi också att stressen lämnat ett spår i kroppen, som gör det lättare att komma upp i höga stressreaktioner igen och det skapar också en högre medvetenhet om när stressen är på gång. Almén (2007) skriver att utbrändhet, som han använder som term, till största delen beror på arbetsmiljön och inte personliga brister. Det finns en anledning att allt fler blir utbrända och det är inte att människor plötsligt tappat stresståligheten. Självklart ska man se till hela livssituationen men att man stressar både på arbetet och privat innebär heller inte automatiskt att man som människa är extra känslig. Det kan istället innebära att du har högre belastning än andra. Tamm (2002) lägger över ansvaret på människan och menar att hos den stressade människan så är ofta tidsbegreppet stört och tid har en annan innebörd än för en ostressad människa. Tid är en ständig bristvara och så mycket som möjligt ska få plats i denna otillräckliga rymd. Oavsett vad man tror så kan man enas i att när det väl har hänt, när man är medveten om sin stress, så kan man börja arbeta med den, med sig själv. I de medverkandes svar kan tolkas att det är lätt att låta det gå för långt, för man tror inte att det kommer gå så långt. Ingen är fullt medveten om hur höga stressnivåerna är och ändå låter det rulla på. Ingen ser den vägg som alla verkar vara så angelägna om att spring in i nu förtiden. Stress är ett fenomen som är komplext på alla sätt och vis. När det gått så långt att man blir sjukskriven så har man oftast insett allvaret med att stress kan skada kropp och hjärna. De medverkande har redan givit några idéer till copingstrategier och metoder för att hantera stressen, däribland vila- dels sömnen men också frånvaron av måsten, träning och att hitta en känsla av ”good enough”- att vara tillräckligt bra som man är. Coping innebär att lära sig vad som fungerar för just sig själv och öva på att förstärka dessa, lära sig att bredda strategier och metoder för att vara beredd på möjliga scenarion (Lazarus & Folkman, 1984).

7.5 Stresshantering

Människor är olika och därför drabbas man av stress i olika grad och med olika symptom, vilket betyder att man i sin tur kan hantera stress och läka från stress på lika olika sätt. Nedan följer varje medverkandes egna strategier att hantera sin upplevda stress.

De medverkandes strategier

Anna hanterar sin stress genom att väldigt lugnt och sansat tala om för sig själv att stressen är på gång. Hon pratar högt med sig själv ” ta det lugnt, det är bara stressen som drar i dig” och tycker att det är viktigt att prata sig igenom processen. Hon pratar också om förebyggande

åtgärder som en god förmåga till containing, att kunna härbergera folks ångest utan att själv gå upp i varv över det.

När Beate känner stressen så sätter hon sig ner och organiserar upp allt noggrant med listor på vad hon har att göra under dagen. Att få stryka de sakerna en i taget tycker hon ger en lättnadskänsla. Sedan menar hon att ”sen gäller det ju att vara fysiskt aktiv. Liksom komma utomhus mycket och gå mycket och hålla sig fysiskt aktiv.” På jobbet tycker hon att det är viktigt att ha någon som hon kan prata med om svåra situationer i yrket. Hemma är det också viktigt att fylla på med positiv energi och skratta mycket.

Cecilia tycker att vila och att sova mycket är väldigt läkande under stressiga perioder ”sova, har alltid varit mitt sätt att läka mig.”. Hon berättar att för ett år sedan så började hon träna och det är också en grundpelare i avstressning. Det hjälper henne att bli av med negativ energi som samlas i musklerna.

Estelle har en klar strategi där hon tänker ”kan jag göra någonting åt det, nej, ska jag lägga ner någon energi på det då, nej” vilken fungerar bra för henne.

Dorotea säger ”Nä men jag försöker väl vara lite mindfulness ibland och samla ihop mig lite i att se till att få en tid när man stänger av alla de här intrycken”. Hon går då undanför att vara lite för sig själv. Hon påpekar också hur viktigt det är med träningen och att kämpa emot rösten som när hon är stressad säger att hon inte orkar.

Alla medverkande kuratorer har beskrivit olika copingmetoder som de använder sig av, både problemfokuserade och känslufokuserade. Almén (2007) talar om stress som en funktion av att krav och resurser är i obalans hos individen. Han säger att om man vill reducera sin stress så har man enkelt två olika alternativ. Antingen måste man sänka kraven, eller så måste man öka resurserna. Det kan vara svårt att öka sina resurser när man arbetar så som skolkuratorerna gör och bara har sig själv som verktyg. Hittar man ett sätt att öka sina resurser så ska man tänka efter hur det påverkar i längden. Den resursen man kan tolka att det är brist på, är tid. En orubblig resurs när kraven kommer från alla barn som vill ha hjälp. Genom att aktivt arbeta med de copingmetoderna som de medverkande är medvetna om att de har, kan de utveckla dessa. Det första steget med en aktiv process i coping är att bli medveten om de resurser man redan besitter. Sedan kan man börja utveckla dessa och även upptäcka fler vägar som fungerar för sig själv (Brattberg, 2008).

Fysisk aktivitet och stress

Beate menar att den fysiska aktiviteten är en viktig del i stresshantering. Hon berättar att ”sen gäller det ju att vara fysiskt aktiv. Liksom komma utomhus mycket och gå mycket och hålla sig fysiskt aktiv.” Själv föredrar hon att gå långa promenader.

Cecilia tycker att fysisk aktivitet underlättar stresshanteringen: ”nu kom jag ju på här för ett år sen att träna är ju väldigt käckt, så det hjälper mig att bli av med negativ energi som samlas i musklerna så att man är helt tömd i dem.

Dorotea berättar att hon använde fysisk aktivitet som en metod till återhämtning efter att hon sjukskrivits ”jag började träna också i den vevan och så. Man förvaltade tiden lite gran så det är klart att på nåt sätt så fixade jag ju min egen rehabilitering kan man ju säga va”

I tre av intervjuerna har kuratorerna berättat att en copingmetod för att hantera stressen är att hålla sig fysiskt aktiv. Währborg (2009) skriver att fysisk aktivitet är en viktig del i att både förebygga och behandla stress. Fysiskt aktiva personer reagerar inte lika mycket på stressorer som fysiskt inaktiva. Symtom som nedstämdhet, sömnsvårigheter och kognitiva symtom

förmildras vid fysisk träning. Det har att göra med att människan är byggd för ett liv i rörelse. De senaste femtio åren har människan dock blivit en allt mer stillasittande varelse, och det är känt att detta har lett till en rad stadigt ökande livsstilssjukdomar. Vidare skriver författaren att fysisk aktivitet kan öka vår förmåga till coping. Vilken träning man sedan ska ägna sig åt finns inte forskning på. Författaren skriver att det handlar om att prova sig fram till det som känns bra för just den individen.

8. Avslutande diskussion

Efter att den här studien genomförts så har det framkommit att stress är en del av arbetet som de fem medverkande skolkuratorerna upplever. De medverkande lyfte fram att det råder en oförståelse eller okunskap runt yrket och hur en skolkurators arbetsdag faktiskt ser ut, och framförallt hur mycket de har att göra. Något som kom fram i samband med detta var vikten av att höja skolkuratorernas status. Som nämns av Ulfsson och Flisbäck (2011) så visade deras undersökning att skolkuratorsyrket hamnade på en femtioförsta plats i en lista över ett hundra yrken som rangordnades efter status medan till exempel en psykolog låg på tjugonde plats. Studien framhöll även att vårdrelaterade yrken generellt har sämre status. Att höja skolkuratorernas status samt att öka förståelsen för kuratorsyrket skulle underlätta stressen, enligt medverkande. Det nämndes också att det från skolkuratorns sida finns en vilja att hjälpa alla i organisationen, som ibland kan öka stressen om man inte har en god förmåga att säga ifrån när man vet att det inte finns tid. Självklart är inte olika professioner i en organisation till hundra procent insatta i varandras yrkesbeskrivningar. Men det ska heller inte vara en faktor som leder till sådan frustration och stress att det blir ohälsosamt. Culbreth et al. (2005) skriver om rollstress, som innebär att medarbetare alla har olika förväntningar på skolkuratorn. Med många olika förväntningar utifrån samt skolkuratorns egna förväntningar kan detta leda till ökad stress. Detta antyder att det behövs ett tydliggörande av skolkuratorns roll för att sammansvetsa förväntningarna med vad som stämmer överens med verkligheten.

När intervjuguiden formades och fram till att intervjuerna med fem skolkuratorer skulle äga rum, så hade jag den förutfattade meningen att kuratorernas främsta anledning till stress låg i att de hade många olika arbetsområden i sitt yrke, där de dessutom var överbelastade. Efter intervjuerna har dock en annan bild framkommit, att det var känslan av att inte räcka till för barnen, att den psykiska ohälsan ökade bland barnen och att inte kunna finnas där och hjälpa barnen i den utsträckning de behöver som var den största anledningen till deras stress. Den andra stressen fanns också där, men var inte den svåraste stressen enligt de medverkande. Tidsbristen, eller om man ska vända på det, för många barn som mår dåligt, är ett problem där Almén (2007) uttrycker det som att individens resurser är lägre än de krav som ställs på individen. Skolkuratorn har i det här fallet inte möjlighet att möta alla barnen. Vad skolan vill använda sin skolkurator till och vilka möjligheter det finns till att praktiskt hinna med detta utifrån den specifika skolans problematik hos eleverna bör ge summan av ett arbete med en arbetsbelastning som inte leder till ohälsosamma nivåer av stress. Man ska inte behöva uppleva ohälsosam stress på sin arbetsplats (Gunzel & Zanderin, 2012).

Något som framkommit är att skolan kan vara ett stressat system i perioder. De medverkande har svårt att redogöra för varifrån stressen utgår men ser hur det påverkar varje yrkesroll och eleverna i skolan. De medverkande berättade att när lärarna är stressade så blir eleverna stressade och fler söker stöd hos kuratorn, både elever och pedagoger, vilket ökar belastningen på kuratorn som i sin tur upplever stress. I inledningen beskrevs hur ökande nivåer av stress i samhället beror på ett ökande tempo och på att tidseffektivisering råder i organisationer (Johannisson, 2005). I studien har de medverkande beskrivit den

säsongsberoende stressen där lärarna känner stress över att sätta upp kursmål för eleverna och eleverna känner stress över att klara av målen. De medverkande har också berättat att skolan alltmer tar bort små grupper av elever som behöver särskilt stöd då alla numera ska ingå i den ordinarie klassen. Detta skapar oro och stress då lärarna inte har kompetensutbildning för att klara av elever med specifika diagnoser samtidigt som elever i klasserna känner av denna stress. Ett system där samtliga upplever stress utgör en varningsklocka för framtiden och kanske behövs en insats från samtliga hur ett gott arbete ska utföras utan stress.

De medverkande uppger flera olika strategier för att hantera den upplevda stressen vilket visar på en medvetenhet för fenomenet stress. Något som inte framgår i studien men som skulle kunna vara en möjlig anledning till detta är att samtliga upplevt höga nivåer av ohälsosam stress. En pratar högt med sig själv som ett sätt att lugna ner den stegrande stressreaktionen och en annan skriver listor för att hålla dagarna organiserade när stressen gör att hon inte minns allt. Andra individuella strategier var att sova mycket och att hitta stunder av tid för sig själv. Wilkerson (2009) ser efter resultatet i sin studie ett samband mellan skolkuratorers risk att bli utbrända och deras förmåga till coping och menar att coping borde vara en del redan under utbildningen. Denna studie går som sagt inte att generalisera så jag kan inte uttrycka mig om Wilkerson har rätt i denna fråga eller ej, men kanske borde en kurs finnas tillgänglig för individer i arbetslivet som upplever sig stressade. Då det i Wilkersons studie framgår att skolkuratorer är stressade och att det är deras copingförmåga som är avgörande kan man också ställa sig frågan vad det är som gör att skolkuratorer på något sätt är mer utsatta i sin arbetsmiljö än andra yrken. Har det med skolmiljön att göra eller att det är socialt arbete de utför, eller kanske båda?

Gemensamt för tre medverkande var att de använde fysisk aktivitet som ett sätt att sänka stressnivåerna. Währborg (2009) redogör för att den fysiska aktiviteten är en viktig del för hantering av stress både förebyggande och som åtgärd. Han skriver även att fysisk aktivitet kan öka vår förmåga att ta till oss olika copingstrategier. Då kropp och hjärna onekligen hänger ihop kan man inte längre förvisa själavården till kyrkan. Man måste skapa en balans i livet och en balans i mellan kropp och hjärna.

9. Förslag till fortsatt forskning

Då detta är en mindre kvalitativ studie så går det inte att generalisera den, men det vore intressant att göra en jämförande studie på skolkuratorer i en annan kommun och se hur arbetet och stressen skiljer sig från kommun till kommun eller om de upplever liknande stressande faktorer. Man skulle också kunna göra en studie på kuratorer i en annan typ av organisation för att se om det till exempel skiljer sig att vara skolkurator och kurator på en ungdomsmottagning eller ett sjukhus.

En reflektion som rör sig utanför studiens ramar men som är av intresse är att skolan är en organisation som är till för barnen och att de ska lära sig och utvecklas i en trygg miljö. Stress är en svårdefinierad bov som ställer till problem i trygghetsbegreppet. Lundberg och Wentz (2004) skriver att om man utsätts för mycket stress som barn så kommer man att ha svårare att hantera det som vuxen. Det blir alltså en ond spiral som dessutom skulle kunna bli värre i generationer efter oss. Det vore därför intressant att i en ny studie se hur skolsystemet beter sig och ta reda på hur denna stress uppkommer och sprider sig runt i skolan samt se vart det möjligen skulle kunna gå att minska denna rundgång.

Referenser

Akademikerförbundet (SSR) (2011) ”Policy för skolkuratorer” (elektroniskt) (2014-11-05) <https://www.akademsr.se/getfile/605/Policy%20för%20skolkuratorer%20110415w.pdf>

Almén, N (2007) *Stress- och utmattningsproblem: kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur AB

Andersson, B, Tedfeldt, E & Larsson, G (2000) *Avlastningssamtal och debriefing: handbok för samtalsledare*. Lund: Studentlitteratur

Arbetsmiljöverket (2012) ”Stress och hög arbetsbelastning på jobbet gör kvinnor sjuka” (elektroniskt) (2014-11-11) <http://www.av.se/pressrum/pressmeddelanden/2012/37292.aspx>

Askheim, O. P (red.) (2007) *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning AB

Nixon, A. E, Mazzola, J. J, Bauer, J, Kreuger J. R & Spector, P. E (2011) “Can work make you sick? A meta-analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms” *Work & Stress* Vol. 25:1 (1-3)

Brattberg, G (2008) *Att hantera det ohanterbara: om coping*. Stockholm: Värkstanen

Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB

Clevesköld, L & Thunved, A (2009) *Sekretess: Handbok för socialtjänsten*. Stockholm: Norstedts Juridik AB

CODEX: regler och riktlinjer för forskning (2014) ”Personuppgifter” (elektroniskt) (2014-11-24) <http://codex.vr.se/manniska3.shtml>

Culbreth, J. R, Scarborough, J. L, Banks, A & Solomon, S (2005) Role Stress Among Practicing School Counselors. *Counselor, Education & Supervision*. 45(1) 58-71.

Danielsson, M, Heimerson, I, Lundberg, U, Perski, A, Stefansson, C-G & Stefansson, T. (2012) Psychosocial stress and health problems Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. Chapter 6. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(9) 121–134

Dalrymple, J & Burke, B (1995) i Michelson, S (2005) *Från vanmakt till vardagsmakt: Om dramatisk metod som verktyg i empowermentbaserat socialt arbete* (Kandidatuppsats) Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms Universitet.

Tillgänglig:

<http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A200597&dswid=2004>

Gunzel, M & Zanderin, L (2012) *Arbetsmiljörätt och rehabilitering* Malmö: Liber AB

Hagqvist, C (1997) i Michelson, S (2005) *Från vanmakt till vardagsmakt: Om dramatisk metod som verktyg i empowermentbaserat socialt arbete* (Kandidatuppsats) Stockholm: Institutionen för socialt arbete, Stockholms universitet.

Tillgänglig:

<http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A200597&dswid=2004>

Hedin, U & Månsson, S (1998) *Vägen ut- om kvinnors uppbrott ur prostitutionen*. Stockholm: Elanders Gotab

Johannisson, K (red) (2005) *Stress: Individiden, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber AB

Kvale, S & Brinkman, S (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB

Larsson, S (red.) (2005) *Forskningsmetoder i socialt arbete* Lund: Studentlitteratur

Lazarus, R. S & Folkman, S (1984) *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer

Lazarus, R. S & Lazarus B. N (2006) *Coping with aging*. New York: Oxford University Press, Inc

Lennér Axelsson, B & Thylefors, I (2005) *Arbetsgruppens psykologi*. Stockholm: Natur & Kultur

Lindqvist, L (2014) *Utsatta föräldrar: Om föräldrar till barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar*. Stockholm: Pavus Utbildning AB

Lundberg, U & Wentz, G (2004) *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm : Wahlström & Widstrand

Monat, A & Lazarus, R. S (1985) *Stress and coping: an anthology*. Second edition. New York: Columbia University Press.

Olsson, H & Sörensen, S (2004) *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Malmö: Liber AB

Partille kommun (2012) ”Barn som får illa” (elektroniskt) (2014-10-24)
http://www.partille.se/PartilleFiles/Stod_radgivning/Broschyror_pdf/Anmalmningsplikt%20lo_w_2010.pdf?epslanguage=sv

Payne, M (2005) *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur och Kultur

Romeo, R. D & McEwen, B. S (red.) (2005) *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber AB

Sapolsky, R. M (2003) *Varför zebror inte får magsår*. Stockholm: Natur och kultur

SFS 2010:800 *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet

Social- och arbetsförvaltningen (2010) ”Anmalmningsplikten: Rutiner enligt 14 kap 1§ socialtjänstlagen” (elektroniskt) (2014-11-14)
http://www.partille.se/PartilleFiles/Stod_radgivning/Broschyror_pdf/Anmalmningsplikt%20lo_w_2010.pdf?epslanguage=sv

Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom: Stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Bokförlaget Bjuvner och Bruno AB.

- Sveriges Skolkuratorers Förening "Yrkesbeskrivning" (elektroniskt) (2014-10-23)
http://www.skolkurator.nu/old/yrkesbeskrivning_for_skolkuratorer_2013.pdf
- Sveriges akademikers centralorganisation (2013) "Arbetsmiljön måste upp på dagordningen"
(elektroniskt) (2014-11-11) <http://www.saco.se/Nyheter--debatt/Aktuellt-fran-Saco/Nyheter/arbetsmiljon-maste-upp-pa-dagordningen/>
- Tamm, M (2002) *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Lund: Studentlitteratur
- Thomassen, M (2007) *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion i vetenskapsfilosofi*.
Malmö: Gleerups Utbildning AB
- Thurén, T (2007) *Vetenskapsteori för nybörjare*. Malmö: Liber AB
- Ulfsson, Y & Flisbäck, M (2011) *Yrkesstatus: Erfarenhet, identitet och erkännande*
Malmö: Liber AB
- Wilkerson, K (2009) An examination of burnout among school counselors guided by stress-strain-coping-theory. *Journal of Counseling & Development*. 87(4) 428-437 doi:
10.1002/j.1556-6678.2009.tb00127.x
- World Health Organization (2003) "WHO definition of health" (elektroniskt) (2014-11-12)
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Vårdguiden 1177 (2005) "Hjärna, ryggmärg och nerver" (elektroniskt) (2014-11-14)
<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Kroppen/Nervsystemet-och-sinnesorganen/Hjarna-ryggmarg-och-nerver/>
- Vårdguiden 1177 (2014) "Stress" (elektroniskt) (2014-11-14) <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress/>
- Währborg, P (2009) *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur
- Åsberg, M, Nygren, Å, Herlofson, J, Rylander, G & Rydmark, I (red) (2005) *Stress: Individ, samhället, organisationen, molekylerna*. Stockholm: Liber AB

Intervjuguide

Vad har du för arbetsuppgifter som kurator?

- Ansvarsområden?
- Förmedla kommunikation/information mellan olika parter (ex mellan olika instanser, närstående till klient)?
- Hur ser handlingsutrymmet ut (kan du påverka dina arbetsuppgifter, beslut som tas, göra dig hörd osv.)?
- Finns det någon mall/ramar för hur en kurator ska jobba?

Vad är viktigast inom kuratorsyrket tycker du?

- Huvuduppgift/arbetsuppgifter/roll?
- Hur ser samarbetet ut med kollegor inom samma organisation?
- Får kuratorer stöttning från kollegor/chefen?
- Finns det andra möjligheter att ventileras än med kollegor/chef?
- Vad motiverar dig i ditt arbete?

Saknar du något i ditt arbete?

- Kompetens att klara vissa situationer (konflikter)
- Saknar befogenhet att utföra vissa saker
- Tror du det hade sett annorlunda ut om du hade jobbat inom annan organisation? (resurser)
- Skulle du vilja säga att du har en hög arbetsbelastning?

Stressar du i ditt yrke?

- Vad är det som gör att du stressar?
- Är det vissa arbetsuppgifter som gör att du stressar?
- Finns det återkommande arbetsuppgifter/situationer som är problematiska som påverkar din stress?
- Kan du prata med dina kollegor och få avlastning?
- Kan du prata med och få förståelse från din chef?

Hur känner du när du stressar?

- Symptom fysiskt?
- Symptom psykiskt?

Har du någon gång blivit sjukskriven för stress?

- Hur, var, när, varför?
- Var det utmattningssyndrom det handlade om?

Finns det handlingsplaner mot stress?

- Eller har du något specifikt sätt att hantera stress? (empowerment, coping)