

Vid utmattningens gräns

Utmattningssyndrom som existentiellt tillstånd. Vårdtagares och vårdgivares erfarenheter av utmattningssyndrom och rehabilitering med en existentiell ansats i svensk vårdkontext. Sundsvall, Mittuniversitetet, 2016.

Ann-Kristin Mimmi Eriksson, adjunkt, Högskolan i Gävle. E-post: aer@hig.se.

Stressrelaterad ohälsa utgör ett växande folkhälsoproblem i Sverige och stress har kommit att bli den vanligaste orsaken till sjukskrivning. Den stressrelaterade ohälsan orsakar lidande på flera plan och påverkar den drabbades hälsa och tillvaro på lång sikt. I forskningen betonas ofta arbetslivsrelaterade interventioner för att förebygga och behandla stressrelaterad psykisk ohälsa. Det återstår dock många frågor som behöver besvaras för att kunna möta detta växande folkhälsoproblem. Föreliggande studie antar ett existentiellt perspektiv på utmattningssyndrom genom att undersöka erfarenheter och betydelse av existentiellt perspektiv på utmattning och rehabilitering. Avhandlingens syfte är att bidra till en fördjupad förståelse av utmattningssyndrom och bidra till kunskapsområdet hälsans existentiella dimension. Studien är baserad på kvalitativa intervjuer med fem vårdtagare och sju vårdgivare utifrån en induktiv hermeneutisk ansats. Resultatet har tolkats utifrån Karl Jaspers begrepp gränssituation och Aaron Antonovskys begrepp känsla av sammanhang.

Avhandlingens resultat visar att utmattningssyndrom kan upplevas och beskrivas som en omvälvande existentiell erfarenhet. Den präglas av upplevelse av meningslöshet och maktlöshet, vilket skapar ett behov av att förstå sin livssituation för att kunna hantera den. Upplevelsen kan utifrån Jaspers resonemang förstås som en gränssituation. Enligt Jaspers

kan gränssituationen upplevas som en avgrund, omöjlig att överbrygga. Den kan samtidigt innebära att människan, genom att hon befinner sig på en ny plats i livet, får insikter som kan fördjupa livsupplevelsen. Utifrån Antonovskys begrepp känsla av sammanhang framstår komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet som centrala för förståelsen av hälsofaktorer som gått förlorade i utmattningsprocessen. Dessa har också betydelse för att kunna starta en hälsofrämjande process i en salutogen riktning. Särskilt meningsförlust är centralt vid utmattningssyndrom. Resultatet visar på vikten av att uppmärksamma den existentiella utmaning som vårdtagaren genomgår, såväl som betydelsen av att fokusera meningsproblematiken. En holistisk-existentiell människosyn och rehabiliteringsansats möjliggör att arbeta med livssituationens komplexitet och kan skapa synergieffekter i rehabiliteringen. Existentiellt perspektiv i rehabilitering kan bidra till att återskapa motivation och drivkraft och kan betraktas som en resurs för empowerment.

Existentiellt perspektiv på hälsa har belysts inom Health promotion men det har samtidigt konstaterats att perspektivet får lite utrymme i praxis. Det gäller särskilt i vårdkontexten. Därför är en diskussion angelägen om hur denna resurs för hälsa bättre kan tillvaratas inom health promotion och folkhälsoarbete.

Avhandlingen i sin helhet: <http://miun.diva-portal.org/smash/get/diva2:1039471/FULLTEXT01.pdf>