Offentliganställda kvinnor, tid och stress

- Fem röster om tidsupplevelsens koppling till stress

Women, who work in the public sector, time and stress
- Five voices about their time experience's connection to stress

Författare: Gunilla Wallengren & Lena Ullman
Handledare: Bengt Brülde

Examensarbete Pedagogik med inriktning mot Hälsopromotion 41-60 poäng,

Fördjupningsnivå 1

C – Uppsats 10 p

Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur

Juni 2005

Förord

Att denna uppsats kommit till finns det många att tacka för. Vi vill därför först och främst tacka våra respondenter som låtit sig intervjuas, vilket överhuvudtaget möjliggjort att vår uppsats gått att genomföra. Deras berättelser har givit oss mycket intressant information och detta har varit av stort värde för oss i vårt uppsatsarbete.

Vi vill även tacka vår handledare Bengt Brülde som gett oss mycket feedback och många bra synpunkter och idéer, som varit till stor hjälp för oss.

Ett stort tack vill vi också ge våra familjer och närstående som stått ut med oss under denna tidskrävande och energitömmande tid, då speciellt Iris som servat oss med både fika och lunch och på så vis sett till att vi fått välbehövliga pauser i vårt skrivande.

Avslutningsvis vill vi tacka varandra för ett gott samarbete och för det stöd vi gett varandra när det känts tungt.

Vänersborg maj 2005

Gunilla Wallengren och Lena Ullman

Sammanfattning

Uppsatsen är en översikt över rådande uppfattningar om hur den moderna tidupplevelsen påverkar kvinnor, som arbetar inom den offentliga sektorn, sett utifrån ett stressperspektiv. Uppsatsens första del utgörs av en genomgång av samhällsvetenskaplig litteratur som berör tidsupplevelse, stress, offentliganställda kvinnors arbets- och livssituation. Denna del inleds med en bakgrundsbeskrivning om bland annat förändringarna inom den offentliga sektorn, tidsfaktorn och konsumtionssamhället. Avsikten med bakgrundsbeskrivningen är att påvisa den situation som föreligger.

Uppsatsens andra del baseras på intervjuer med fem kvinnliga representanter från den offentliga sektorn, såsom tjänstemän, barnskötare, sjuksköterska och undersköterska. De centrala teman som framkom under dessa intervjuer var: stress orsakad av tidsbrist, många krav både från dem själva, familjen, arbetsplatsen och omgivningen, samt svårigheter i att sätta gränser och säga nej.

Uppsatsen bekräftar tidigare studiers slutsatser om tidsbristens koppling till stress både i hemmet och på arbetet. Vi har i vår uppsats belyst och analyserat ett flertal bakomliggande orsaker till den tidsstress som kvinnorna upplever. Vi anser att mycket av denna tidsstress kan förklaras av att kvinnor upplever att de har många krav på sig som de vill uppfylla, men att tiden inte räcker till för att kunna uppfylla dessa krav, vilket resulterar i en känsla av otillräcklighet, som kan vara en källa till stress. I våra avslutande funderingar diskuterar vi om det resultat vi fått är unikt bara för kvinnor inom offentlig sektor. Vi tar även upp till diskussion vad som kan göras för att förändra kvinnornas livssituation.

Nyckelord: *Arbete, Krav, Kvinnor, Livssituation, Offentliga sektorn, Stress, Tid, Tidsbrist.*

Abstract

This essay is about how the modern experience of time affects women who work in the public sector, seen from a stress perspective. The first part of the essay is an exposition of some relevant social science literature and includes topics like the modern experience of time, stress, and the work and life situation of female employees. This part starts with a description of the current situation.

The second part of the essay contains interviews with five women who are working in the public sector as civil servants, child's nurse, nurse and assistant nurse. The central themes of these interviews were: stress caused by lack of time, the many demands placed on these women (not just by the family and their colleagues at work, but also by themselves), and difficulties in drawing boundaries and saying no.

The essay confirms what earlier studies have concluded about the connection between lack of time and stress, both at home and at work. We have analysed and illustrated some causes of the time stress that the women experience. We think that a lot of the time stress can be explained by the many high demands they feel are placed on themselves that they want to meet, but they don't have enough time to do it. This gives rise to a feeling of insufficiency that creates stress. In our conclusions we also discuss whether our result is valid only for those women who are working in the public sector. We also discuss what can be done to change the life situation for these women.

Keywords: *Demands, Lack of time, Life situation, Public sector, Stress, Time, Women, Work.*

Innehållsförteckning

Inledning 1

Bakgrund 1
- Förändringar inom offentlig verksamhet 1
- Kvinnors arbetssituation 2
- Den ökade stressen 2
- Tidsfaktorn 3
- Konsumtionssamhället 4

Syfte och frågeställningar 4

Teori 5
- Tid 5
  - Tid som mänsklig företeelse 5
  - Hur har tempot i samhället förändrats i arbets- och familjelivet? 6
  - Kvinnlig tidsbrist 6
- Stress 7
  - Stressfaktorer 7
  - Socialt stöd och stress 9
  - Sambandet mellan stress och sjukdom 10
  - Kvinnor och stress 11
- Kvinnor och arbete 12
- Fritid 13
  - Kvinnor och fritid 13
- Familjesituationen och hemmet 14

Metod 14
- Metodbeskrivning 14
- Urval 16
- Bearbetning av data 16
- Metodkritik 16

Resultat 17
- Tid 17
- Stress 20
- Arbete 22
- Fritid 24
- Hemmet 24

Diskussion 26
- Vad har kvinnor inom offentlig sektor för upplevelse av tiden? 26
- Vad har tidsuppfattningen för koppling till stress hos dessa kvinnor? 27
- Hur påverkar tidsstressen kvinnornas liv? 29
- Några avslutande funderingar 31

Referenser 33

Bilaga 1: Intervjufrågor

Inledning

Vi har under en längre tid känt att vi lever under någon form av tidspress, att tiden bara rinner iväg och att vi vill hinna med så mycket som möjligt under dygnets 24 timmar. Vi vill hinna med att vara fysiskt aktiva, umgås med våra familjer och vänner, arbeta, studera, resa, ta del av det utbud som samhället erbjuder osv. Vi tror att denna tidspress kan ge upphov till att många känner sig stressade, att de inte mår bra, att de lättare blir sjuka och att det är många som får dåligt samvete för att de vet att de missat eller inte hunnit med något på grund av tidsbrist. I och med att vi upplever våra liv på detta sätt, blev vi intresserade av att se på hur människor i stort påverkas av sin tidsupplevelse. Vi ville se om detta bara är något unikt för oss forskare eller om det är fler som känner på samma sätt. Då vi själva är kvinnor så kändes det angeläget att studera andra kvinnors tidsupplevelse och hur de påverkas av denna. Vi har tidigare kommit i kontakt med en mängd information som pekar på att just kvinnor inom den offentliga sektorn är de som visat sig ha de högsta sjukskrivningstalen och med den bakgrundsupplysningen kändes det extra intressant att skriva en uppsats inom detta område. Vi vill därför se om kvinnor i offentlig sektor lever med en känsla av att tiden inte räcker till, om de ofta har bråttom osv. och ifall vi kan koppla tidsupplevelsen till stress. Vi ser detta uppsatstillfälle som en möjlighet att belysa de rådande förhållandena och om möjligt öka förståelsen för hur en del kvinnors liv kan se ut. För att klargöra hur situationen ser ut kommer vi att börja vår uppsats med en bakgrundsbeskrivning.

Bakgrund

Ett av de största samhällsproblemen i dagens Sverige är människor som inte är friska. Kostnaderna för sjukpenning, rehabilitering och förtidspension ökade under 2000 och 2001 med i genomsnitt 25 miljoner kronor - om dagen (Ernsjöö Rappe & Sjögren, 2002). År 2003 kostade det sjuka Sverige staten totalt 110 miljarder kronor och det är en ökning med nästan 50 procent på fyra år (Hogstedt et al, 2004). De största problemen med sjukskrivningar finns inom den offentliga sektorn. Att problemen är störst där tyder på att de nedskärningar som gjordes i början på 1990-talet har satt sina spår, till exempel kunde man år 2000 konstatera att kommunerna hade nära 60 procents överrepresentation av de helårssjukskrivna anställda (Ernsjöö Rappe & Sjögren, 2002). Mellan 1998 och 2002 ökade långtidssjukskrivningarna konstant med 30 procent per år, men efter 2002 har de snarare minskat (Jönsson, 2002). Riksförsäkringsverket visar att kostnaderna för långtidssjukskrivna har minskat konstant sen 2002 men att kostnaden för förtidspension har ökat konstant sen samma år (Försäkringskassan, 2004). Vi konstaterar att kostnaden för långtidssjukskrivna minskar, men vi tror att det kan bero på att försäkringskassan arbetat för att minska denna kostnad genom att förtidspensionera de långtidssjukskrivna och på så sätt förbättra kostnadsbilden sett ur ett långtidssjukskrivningsperspektiv. År 2004 hade antalet förtidspensionerade personer överstigit en halv miljon (Försäkringskassan, 2004).

Förändringar inom offentlig verksamhet

Offentlig verksamhet har genomgått stora strukturomvandlingar. Efter några årtionden med kraftig expansion, så stagnerade sysselsättningen under början av 1990-talet inom vård och omsorg och offentlig förvaltning och har sedan dess varit på nedgång. När kurvan vände nedåt tvingades kommuner och landsting att göra nedskärningar inom sin verksamhet, vilket har inneburit att antalet anställda minskat och de som är kvar har fått en allt större

arbetsbelastning och arbetsmängd (Härenstam, Aronsson & Hammarström, 1996) och det har i sin tur lett till att organisationen hamnat i kris (Arnetz, 2002). Ernsjöö Rappe & Sjögren (2002) anser att den offentliga sektorn står för de största problemen gällande sjukskrivningar i Sverige och neddragningarna kan vara en av anledningarna till det anser vi. Neddragningarna har påverkat och påverkar särskilt kvinnor, då det är ett stort antal kvinnor som har sin utbildning inriktad på arbetsuppgifter som idag utförs i offentlig sektor. Det finns en stor risk att de nedskärningar som görs och har gjorts inom denna sektor medför och har medfört att betalt omsorgsarbete, såsom vård av barn och äldre, utfört av kvinnor överflyttas till obetalt omsorgsarbete utfört av samma kvinnor (Härenstam, Aronsson & Hammarström, 1996).

Kvinnors arbetssituation

Kvinnornas andel av det totala antalet sjukskrivna är den del som ökar mest. 1976 var andelen 45 procent, 1980 var den uppe i 50 procent och år 2001 hade den ökat till 64 procent (Ernsjöö Rappe & Sjögren, 2002). Man kan också notera att ökningen av nybeviljade förtidspensioner är synnerligen påtaglig för 30-44 åringar, där kvinnorna står för den största ökningen (Brülde, 2005). Frankenhaeuser (1997) anser att många kvinnor som arbetar har en hög belastning, då en del fortfarande axlar huvudansvaret i hemmet och de har inte mycket tid över för vila, återhämtning och avkoppling, vilket i sin tur anser vi kan vara en förklaring till det ökade sjukskrivningsantalet bland kvinnor. Detta bekräftas även i Statistiska centralbyråns undersökning om kvinnors och mäns tidsanvändning 2000/01, att kvinnor tar det större ansvaret vad gäller hemarbete och att männen i högre grad snarare kan avsluta sin arbetsdag med mer fritt valda aktiviteter. Hemarbetet uppgår till 4 timmar och 8 minuter för kvinnor per dag och 2 timmar och 46 minuter för män och det genomsnittet är beräknat över alla vardagar, vilket innefattar hushållsarbete, underhållsarbete, omsorg om egna och andras barn, inköp av varor och tjänster samt resor i samband med hemarbete. Dessa studier har gjorts på kvinnor och män som är mellan 20-84 år. Värt att notera är att det kan se ut som om det blivit mer jämställt mellan kvinnor och män med avseende på hemarbetet. Studierna visar dock något annat, att kvinnorna har minskat den tid som de lägger på hemarbete, snarare än att männen har ökat den tid de lägger på hemarbete. Männen har till och med minskat den tid de lägger på hemarbetet och då speciellt på underhållsarbetet (SCB, 2003). Brülde (2005) anser att kvinnors ökade sjukskrivningar delvis kan bero på stress orsakade av bland annat psykologiska faktorer. Det är tänkbart att kvinnor ställer fler och högre krav på sig själva än vad män gör, att de kanske har lägre stresstålighet än män och att kvinnor oftare förkroppsligar sina problem än vad män gör. Just att förkroppsliga sina problem har sjukdomshistoriskt sett varit ett av de få tillåtna sätten för en kvinna att uttrycka sitt missnöje med sin livssituation. Många stressade kvinnor upplever dessutom ofta långvarig trötthet, ständig tidspress, otålighet, irritation, höga krav på perfektionism, oro, nedstämdhet samt stress i relationer (Burell, 1999).

Den ökade stressen

Hälsobesvär i arbetet på grund av stress och andra psykiska påfrestningar är kanske de mest iögonfallande ökningarna som framkommit i de återkommande studierna som görs av Arbetsmiljöverket och Statistiska centralbyrån (Ernsjöö Rappe & Sjögren, 2002). Att stressen ökar beror till viss del på det ökade tempot i arbetslivet och det har blivit ett problem i hela Europa, vilket är en följd av bl a industriella omställningar och nya produktions-, arbets- och ledningsmodeller (Miller, 1998). Fyra av fem sysselsatta i Sverige anser att de arbetar i hög eller mycket hög arbetstakt, medan motsvarande siffra i EU är 50 procent. Stressupplevelsen i Sverige är på så vis högre än i andra länder vilket bekräftas av de växande ohälsotalen

(Jönsson, 2002). Stress orsakar inte bara stora kostnader för samhället utan även för individen i sig (Miller, 1998). En stor del av sjukskrivningarna kommer från upplevd tidspress och oförmåga att hantera den (Jönsson, 2002) och tidspressen är i sig en källa till stress (Frankenhaeuser, 2002).

Tidsfaktorn

Vi tror att en faktor som bidrar till den omfattande stressen i samhället kan vara att vår tidupplevelse har förändrats. Miller (1998) menar att det har uppkommit stressfaktorer som är tidsrelaterade som har sin grund i det 24-timmarssamhälle som många svenskar lever i idag, där tempot är högt, belastningen i fråga om att färre gör mer ökar, samt att det är vanligt förekommande att ständigt ha fulltecknade kalendrar. Det psykosomatiska hälsoläget har blivit mer och mer ansträngt och många lever på gränsen till att bli sjuka. Enligt Statistiska centralbyråns undersökning om kvinnors och mäns tidsanvändning 2000/01, så upplever 50 procent av dessa kvinnor och män i åldrarna 20-84 år sig ha någon form av tidsbrist och de upplever att tidsbristen uppkommer antingen ofta eller ibland (SCB, 2003). Många upplever att livet går för fort och att krav på att hålla tider i arbetslivet har förstärkts. Samtidigt har samhällslivet och privatlivet blivit nästan lika stressat, då det ofta finns tider som bör passas och saker som förväntas hinnas med. Många barn har även fått en mängd tider som skall passas, vilket också påverkar föräldrarna. För många har hela livet blivit inrutat, du har din tid, din dag, dina krav och uppgifter som matas in i ett rutsystem, som sen blir till ett schema. Om något krånglar är det många som ökar tempot, springer fortare, jäktar, tar tid där de finner den genom att t ex hoppa över en måltid, ta av nattsömnen, jobba övertid eller något liknande (Miller, 1998). Människan kan lätt bli så effektiv att hon inte får tid att leva – förrän det är för sent (Eriksen, 2000). De människor som tar av sina reserver, kan göra det vid engångstillfällen om de ser till att snabbt återhämta det de tagit, men om de låter denna livsstil bli permanent lägger den grunden för ohälsa (Miller, 1998). En stunds avkoppling kan vara synnerligen nödvändig, hälsosam och produktiv, men samtidigt ger den tillfälle till synd (Hultkrantz, 1998). Vi frågar oss om synden i sig ligger i att det kanske inte är tillåtet i den svenska tidskulturen att ta det lugnt? Enligt Frankenhaeuser (2002) krävs det att människan sätter sig emot snabbhetskravet och på det viset går emot tidskulturen i samhället, för att kunna koppla av och varva ner.

Många upplever sig leva under tidens tyranni. Om det bara fanns mer tid, om bara tiden kunde räcka till för allt som måste hinnas med. Många människor får allt fler tider som måste sammanjämkas, passas, tider som ej får överlappa. Tiden måste alltid länkas till arbetet eller till fritiden med dess aktiviteter som egentligen skall vara till för bl a avkoppling. Dock lever svensken i en tidskultur, där det existerar kulturella variationer mellan olika samhällsgrupper. Tidens tyranni fungerar på så sätt olika för t ex byråchefen och för arbetaren på verkstadsgolvet. Väntandets eller varandets konst som stillsamt levde i bondesamhället har dött ut. Att vänta blir i dagsläget outhärdligt och att tillbringa sin tid i inaktivitet blir i sig stressande. Att titta på sin klocka när man väntar på något har blivit en automatisk handling. Klockan är i sig ett utmärkt exempel på ett av nutidens tidsredskap som i sin tur speglar det ökade kravet på en exakt tidsmätning och tidshushållning och det är de materiella strukturerna som vi förser oss med, såsom almanackan och klockan som förstärker dessa krav (Frykman & Löfgren, 1979). Enligt Eriksen (2000) skulle det moderna samhällets krav på effektivitet ha varit ogenomförbart utan dessa tidsredskap. Även datorerna har ökat förväntningarna på snabbhet (Frankenhaeuser, 2002), då det idag t ex är allt färre som skickar brev i pappersform och det har blivit allt vanligare att istället sända dem på elektronisk väg, via e-mail.

Konsumtionssamhället

I de industrialiserade länderna har välståndet ökat och samhällsutvecklingen i sig har varit omöjlig att påverka för den enskilde individen. Fortfarande konsumerar människan varor likt sina förfäder, men skillnaden är att många konsumerar mer, mycket mer än tidigare (Hylland Eriksen, 2001). Idag har ett stort antal människor redan så många ägodelar att det både räcker och blir över, men trots det skaffar en del bara mer. Negativa konsekvenser av att ha många ägodelar och teknisk utrustning kan vara att de tar tid att underhålla, tid som kanske egentligen inte avsätts (Jönsson, 2002). Tidsbristen i sig samt att en hel del vill ha många saker, kan resultera i att det är nödvändigt att konsumera allt mer på allt kortare tid. Fritiden kan då bli en ständig jakt på konsumtion (Hylland Eriksen, 2001). Detta kan vara en av orsakerna till att många inte får sin tidsekvation att gå ihop. Genom telefonins, internets och massmedias allt rikare utbud kan människan få höra så mycket, se så mycket och få smak på så mycket. Många har på så vis vant sig vid att allt och alla är tillgängliga hela tiden närhelst man vill det (Jönsson, 2002). Vi funderar på om det är så att många svenskar håller på att arbeta sig sjuka för att kunna skaffa och uppleva alla dessa saker, att många individer försöker spara all tid de kan för att hinna med och kunna ha tillgång till så mycket som möjligt eller åtminstone för det lilla extra. Vi anser att arbetet inte bara behöver vara knutet till att tjäna pengar, det kan även ha andra värden för människan, såsom mening och stimulans. Jönsson menar att tid har blivit så centralt för många människor och samtidigt skall de ha så mycket, men de har på samma gång för mycket arbete, resande, stimulans, splittring, för mycket att ta hand om, för höga förväntningar, för många prylar och för många dåliga samveten.

Syfte och frågeställningar

Anledningen till att vi valt att undersöka hur vi påverkas av vår tidsupplevelse beror på att vi själva upplever att vi lever under någon form av tidspress, att tiden bara rinner iväg och att vi vill hinna med så mycket som möjligt under dygnets 24 timmar. Att vi valt att fokusera på kvinnor kommer av att det är kvinnorna som uppvisar den största ökningen av antalet sjukskrivningar i Sverige och det är inom den offentliga sektorn som problemen med sjukskrivningar är som störst. Eftersom flertalet kvinnor arbetar inom den här sektorn och den har det högsta sjukskrivningstalet, anser vi det vara intressant att fokusera på just dessa kvinnor. Skälet till att vi valt att använda oss av ett stressperspektiv kan förklaras av att stress anses vara den mest framträdande ökningen av hälsobesvär inom arbetslivet vilket även Ernsjöö Rappe & Sjögren (2002) poängterar. Men vi anser även att stressen i dagens samhälle är kopplad till tid, då bristen på tid ses som en stressfaktor i många människors liv, vilket även Miller (1998) menar.

Syftet med vår uppsats är att undersöka hur kvinnor inom den offentliga sektorn påverkas av sin tidsupplevelse sett ur ett stressperspektiv.

För att nå vårt syfte har vi valt följande frågeställningar:
1. Vad har kvinnor inom offentlig sektor för upplevelse av tiden?
2. Vad har denna tidsupplevelse för koppling till stress hos dessa kvinnor?
3. Hur påverkar tidsupplevelsen och dess koppling till stress offentliganställda kvinnors liv?

Teori

Vi har under teoriavsnittet valt att presentera olika definitioner och resonemang som vi anser är av vikt för den kommande analysen av vårt resultat. De områden vi kommer att beröra under detta avsnitt är tid, stress, kvinnor och arbete, fritid, familjesituationen och hemmet. Alla resonemang och fakta är inte vetenskapligt grundade men tillräckligt intressanta för oss och ger oss därför möjlighet till att föra olika diskussioner i vårt kommande diskussionsavsnitt. Vi har valt att endast presentera forskning, fakta och resonemang som är relevanta för vår studie.

Tid

Vi har valt att inte försöka definiera begreppet tid, då tid är ett mångdimensionellt begrepp med många innebörder, som är svåra att fastställa. Vi har istället valt att se på tid utifrån ett upplevelseperspektiv, då det ligger i linje med den tidsupplevelsefaktor som vi valt att studera i vår uppsats.

Tid som mänsklig företeelse

I Nationalencyklopedin (1995) anses upplevelsen av tid vara en av de mest gåtfulla formerna av mänsklig erfarenhet. För de flesta av oss är tiden knappast något entydigt. Tiden kan ses som en naturlig biologisk rytm med födelse och död och tiden däremellan. Tiden kan upplevas som det som skapar ordning och reda i vår vardag eller som en bristvara som vi aldrig kan få nog av. Tiden kan även upplevas som en mystisk ström eller övernaturlig makt som styr vår tillvaro. Den upplevda tiden är något som människan själv bidrar till att formge (Eriksen, 2000). I alla kulturer har tiden en nyckelroll i det sociala livet. Den markerar gränser och övergångar, faser och rytmer och den skapar stadga och struktur för individen och samhället (Frykman & Löfgren, 1979). Vanor och rutiner inom arbete och fritid fogar samman aktörerna i samhället i grupper och mönster. Exempelvis går många människor upp, äter, gör sig i ordning, reser, arbetar, kommer hem och går till sängs som om de följde ett tidsschema. Den som insisterar på att göra allt detta vid andra tidpunkter än de andra individerna i samhället träder ut ur gemenskapen (Eriksen, 2000). Men i sig är inte tiden något annat än ett flöde och ur detta flöde skapar varje kultur sin egen tid, som sedan delas upp i mindre delar, ordnade i perioder och åldrar. Synen på och upplevelsen av tiden varierar på så vis från samhälle till samhälle (Frykman & Löfgren, 1979).

Människan kan inte klart definiera vad upplevd tid är, då pågående respektive förfluten tid upplevs olika och en händelselös tidsrymd upplevs som lång när den pågår, men kort när den betraktas i efterhand. Däremot flyger tiden iväg när man har roligt, men upplevs efteråt som om det varat länge. Att en händelselös tidsrymd upplevs som lång medan den pågår förklaras av att uppmärksamheten är inriktad på den pågående tidens flöde, men att den i efterhand verkar kort beror på att det är få händelser att minnas. Det omvända gäller för en händelserik tidsrymd (Nationalencyklopedin, 1995). Att tidsupplevelsen förändras med åldern kan förklaras på liknande sätt. För barnet kan dagen vara oändligt lång och innehållsrik medan för den äldre går åren utan att det märks. Den ene ser allt för första gången medan den andre har sett det mesta förr (Eriksen, 2000). I människans erfarenhet av tiden ingår en mängd cykliska förlopp likt kretslopp såsom dygnet, månvarvet, året, generationernas växlingar etc. Tiden är även linjär och har kanske dessutom en början och ett slut. Den linjära tidsuppfattningen dominerar vår tids naturvetenskap (Nationalencyklopedin, 1995).

Hur har tempot i samhället förändrats i arbets- och familjelivet?

Industrialismen utgjorde starten för den tidsanda vi lever i idag där allt följer ett helt annat tempo än i bondesamhället. Mycket har förändrats sedan dess. Några skillnader är att dagens kommunikationer gör oss rörligare och mobiltelefoner och annan bärbar elektronik gör oss tillgängliga överallt, vilket gör många människor mer effektiva och det kan leda till att många vill hinna med ännu mer än tidigare. Många människor är inte längre bundna till arbetet, varken till tid eller rum. De arbetar ofta mot deadlines, mot en tidpunkt när ett visst arbete skall vara färdigt. Tid är idag en av de allra viktigaste ekonomiska resurserna. Företag och organisationer prövar därför ofta många sätt att minska tidsåtgången. Effektivare kommunikationer mellan medarbetare kan vara ett sätt. Ny teknik som gör arbetet effektivare, mindre arbetskraftskrävande och mer ekonomiskt, kan vara ett annat sätt. Det nya arbetslivet har på så vis satt människor under en ny press. Tempot eller arbetstakten har ökat avsevärt och takten måste hållas kontinuerlig (Miller, 1998).

Den moderna tidshushållningen hänger samman med teknikens utveckling och betydelse för vardagslivet. Tiden bearbetas i allt högre grad genom teknologier som påskyndar nödvändiga processer (Eriksen, 2000). Det är klockan, boktryckarkonsten, vetenskapen och dess teknologi, det industriella produktionssättet och kapitalismen som orsakat den utveckling av tidsupplevelsen som skett (Hylland Eriksen, 2001). De nya möjligheterna förespråkas som tidsbesparande, men sammantaget skapar de ändå nya former av tidspress. Tekniken möjliggör en tidsstyrning som kan skapa en känsla av kronisk tidsbrist. Bakom tidspressen och tidsbristen ligger drömmen om det goda livet, som istället för att minska snarare ökar tidspressen och tidsbristen. Exempelvis så tar alla sociala erfarenheter tid, så mycket tid som krävs för att kärlek, förtrolighet eller tillit skall kunna uppkomma. Tidspressen och tidsbristen är två faktorer som kan ge upphov till en rad sjukdomar till följd av stress och överbelastning (Eriksen, 2000). Idag har många människor i Sverige en strävan att vilja uppleva mer per tidsenhet och fritidsvanorna har blivit mer individualiserade än förr i tiden (Zetterberg, 1998).

Det finns gränser för hur många bitar man kan dela upp tiden i innan det enda som existerar är ett enda ögonblick. Det svenska samhället har lyckats för bra i sina ansträngningar i fråga om att effektivisera och prestera mer (Hylland Eriksen, 2001). Idag upplevs en stress som är tidsrelaterad, vilket beror på ett ökat arbetstempo och ökat gruppkrav på snabbhet, en ökad tillgänglighet genom mobiltelefon, fax, e-post m.m. och ett ökat informationsflöde (Miller, 1998). Dessutom sker kommunikationerna snabbare, människorna reser mer, mediautbudet har blivit mer omfattande och datorn har blivit ett allt viktigare arbetsredskap för både lönearbetande och studerande (Zetterberg, 1998).

Kvinnlig tidsbrist

Burell (1999) menar att många kvinnor upplever tiden som en bristvara och det finns aldrig tillräckligt med tid för allt som måste göras. Detta kan leda till att dessa kvinnor driver upp tempot i de dagliga aktiviteterna, att de går fort, äter fort och pratar fort. Om de t ex promenerar med någon person, vill de ofta vara ett steg före och kan irritera sig på den andres långsamma takt. Att se någon arbeta långsamt eller fumligt gör många av dem otåliga. Att stå i kö, vänta eller göra ingenting kan upplevas som svårt. När tiden upplevs som extra knapp, kompenserar dessa kvinnor detta genom att göra flera saker samtidigt. Drivkraften är upplevelsen av att tiden inte räcker till och att de därför måste utnyttja den maximalt. Dessa mönster är ofta typiska stressymtom, motiverat av en känsla av otålighet och otillräcklighet, vilket inte är ett självvalt beteende. Det kan i sin tur leda till spänningstillstånd med trötthet

och utmattning som följd. En del kvinnor kan samtidigt ha krav på perfektionism, att hinna med allt, kunna allt, men också att saker skall ske på ett särskilt sätt och de kan bli extra stressade av det de inte hinner med eller bemästrar. En människa som har mycket bestämda uppfattningar om hur saker skall vara, har låg tolerans för avvikelser. De blir irriterade av att se någon utföra arbetet på ett annorlunda sätt än de själva skulle göra, de blir otåliga och vill helst gripa in och styra eller göra arbetet själva. Många kvinnor vill ha kontroll över sin egen och andras situationer, för att kunna slappna av och ta det lugnt. Ofta lever många kvinnor under en konstant reell tidspress, där det inte finns utrymme för vila och återhämtning (Burell, 1999).

> Kvinnor kan inte sätta sig själva i första rummet för att få vila eller göra saker som enbart är för nöjes skull. Det kan alltid drabba någon annan. (Hertting, 1999 s. 80)

Stress

Stress som begrepp är inte nytt, utan ordet har förekommit i litteraturen under senaste århundradet. Stress kan ses som en yttre fysisk, psykisk och social stimulans som leder till överbelastning hos individen. Stress kan även uppfattas som en bristande förmåga hos individen i att kunna hantera de krav och utmaningar som situationen kräver (Kaufmann & Kaufmann, 1998).

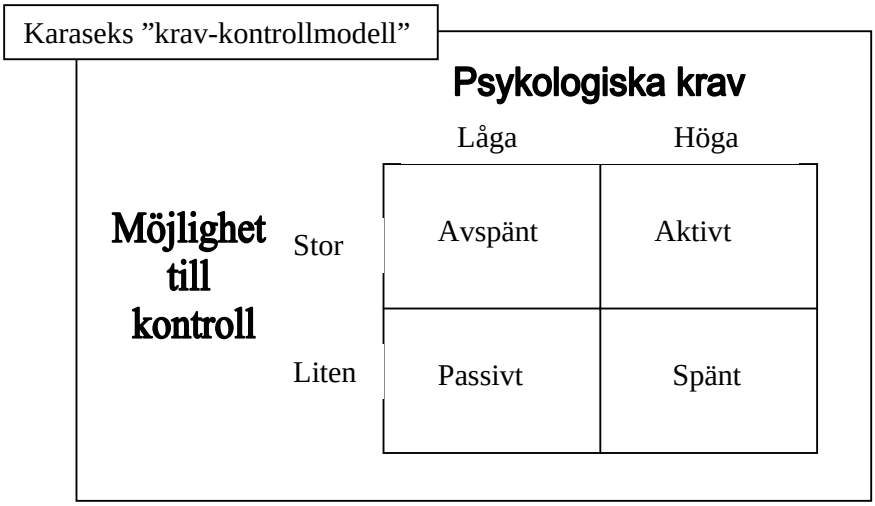
Vi väljer att definiera stress likt Lazarus och Folkman (1984), att stress är upplevelsen av inre eller yttre krav, som individen uppfattar som viktiga, men upplever att han/hon inte har resurser till att hantera. När detta sker uppstår en stressreaktion i kroppen. Hur individen reagerar på stresstimuli beror på vilka värderingar och tidigare erfarenheter individen har, hur individen tolkar olika situationer samt vilka egenskaper personen har. Det innebär att stress kan vara både positiv (utmaning) och negativ (krav och begränsningar). Upplevelsen av utmaningar är en positiv form av stress som kan skärpa uppmärksamheten, motivationen och prestationen. Negativ stress kan uttryckas på många olika sätt tex. genom rastlöshet, obehag, ilska, vrede eller fientlighet, fruktan, misstänksamhet, nedstämdhet och känsla av oro. De fysiologiska reaktionerna på stress är komplicerade och utforskas oavbrutet (Kaufmann & Kaufmann, 1998). Det är viktigt för varje människa att lära sig att hantera potentiella stressfaktorer, då de är en del av livet, då reaktionen på dessa faktorer är ett sätt att överleva. Det är något som vi varken kan eller bör undvika helt. Vi måste snarare lära oss att hantera stressfaktorerna på ett sådant sätt att vi kan leva med dem (Frankenhaeuser & Ödman, 1992). Samtidigt kan stressfaktorer, såsom krav och förväntningar människan har på sig själv i kombination med de krav som omvärlden skapar, leda till en sådan stress som urholkar människors liv och bränner ut dem i förväg (Frankenhaeuser 2002).

Stressfaktorer

En stressfaktor, är en situation eller något i en situation som ställer onormala krav på individen (Atkinson et al, 2003). Ytterst definieras stressfaktorer av deras mening och emotionella innebörd i varje persons egen upplevelsevärld. Det som kännetecknar alla stressfaktorer är inslag av bristande kontrollerbarhet och kravfyllda situationer. De händelser som ses som kravfulla, där kontrollerbarheten är låg är stressande, medan de som inte ses som kravfulla, där kontrollerbarhenen är hög, snarare ses som utmaningar. Det är den personliga bedömningen av situationen som avgör om en händelse eller situation är stressande eller ej (Cassidy, 2003). Dessa definitioner kommer vi att använda oss av i fortsättningen när vi talar om stressfaktorer. En av de psykiska faktorerna som framkallar stress är enligt Rydqvist och

Winroth (2002) bristen på tid. Enligt Cassidy (2003) kan oro över att en viss situation kan ske, vara minst lika stressande som upplevelsen av den faktiska situationen i sig.

På 80-talet introducerade den amerikanske sociologen Karasek ”krav-kontrollmodellen”, som utgår ifrån att konsekvenserna av stressupplevelser är beroende av samspelet mellan upplevda krav och upplevda möjligheter till kontroll. Har en person höga krav och stor möjlighet till kontroll, så ses situationen som en utmaning som möjliggör lärande och motiverar personen till att utveckla nya beteendemönster. Har personen däremot höga krav men liten möjlighet till kontroll, så finns det risk för att situationen upplevs som spänd och det kan leda till vantrivsel eller sjukdom. Denna modell är utarbetad för arbetssituationen, men kan möjligtvis även appliceras på den totala livssituationen (Hertting, 1999).



Thomson (1998) betonar att det finns ett samspel mellan människan och omgivningen. Omgivningen ställer krav på kunnande, snabbhet, uppmärksamhet etc. och varje individ har sin egen förmåga att möta dessa krav. När en individ upplever att krav överstiger eller ligger långt under ens personliga förmåga och individen känner sig överkvalificerad, då uppstår en stressreaktion i kroppen. Att stress uppkommer när en person känner sig överkvalificerad kan bero på att personen har höga inre krav på att t ex göra meningsfulla och utvecklande saker på sitt arbete. Hur starkt man reagerar beror på ens egen tolkning av situationen och hur man upplever sin egen förmåga att hantera situationen. Hur man reagerar beror också på vilka behov man har, vilka normer och värderingar man drivs av, men också tillgången till stöd och hjälp. Olika personer bedömer även olika situationer på olika sätt beroende på tidigare upplevelser eller andra personliga eller situationsspecifika egenskaper. Graden av stress hänger ihop med vilka förväntningar vi har på oss själva som män och kvinnor. Hur viktiga vi bedömer att krav är och hur vi skall reagera på dem, bestämmer vilka signaler hjärnan sänder ut i kroppen (Larmén, 1992). Ju större krav desto viktigare är det att personen själv kan styra och har kontroll över sin situation, annars ökar stressaktiveringen (Hertting, 1999). De som har höga arbetskrav och lågt självbestämmande har betydligt oftare psykiska besvär än de som har låga arbetskrav och högt självbestämmande (Nilsson, 1998). Att vara delaktig i beslut som fattas har positiva effekter på prestation, motivation, engagemang, tillfredställelse och hälsa samt är förknippad med lägre grad av upplevd stress (Cassidy, 2003). Det finns studier som visar att bristande kontrollmöjligheter eller handlingsutrymme i arbetet har samband med ökad risk för långtidssjukskrivning (Theorell et al, 2004).

Karaseks ”krav-kontrollmodell” har på senare år utvecklats vidare, då man har funnit att sambandet inte riktigt stämmer överens bland annat på kvinnor, då en del kvinnor som har höga krav och hög kontroll i sitt arbete ändå blir sjukskrivna för stress (Brülde, 2005). Theorell et al (2004) beskriver ytterligare en faktor som bör kopplas till Karaseks modell som handlar om det sociala stödet. Han anser att bristande socialt stöd eller brist på uppmuntran både i hemmet och på arbetsplatsen kan öka risken för ohälsa. Brülde (2005) anser att socialt stöd framförallt ses som en buffert som kan skydda personer mot den stresspotential som kan föreligga i samband med höga krav och låg kontroll. Theorell et al (2004) menar att har man goda kontrollmöjligheter så är det sociala stödet inte lika viktigt som när man har små kontrollmöjligheter, då stödet är viktigt för att inte öka risken för ohälsa. Denna modell kan vara av värde när man skall förklara skillnader i sjukskrivningar, när man jämför sjukskrivningar inom offentlig sektor med sjukskrivningar i andra sektorer. Cassidy (2003) hävdar dock att det är upplevelsen av kontroll som har störst inverkan på stressutvecklingen.

Socialt stöd och stress

Att ha gott socialt stöd från andra människor i sin omgivning är en viktig faktor för att minska risken för ohälsa (Thomsson, 1998). I den moderna forskningen har det framkommit att socialt stöd fungerar som ett skydd mot stress och gör de individer som har mer socialt stöd mer motståndskraftiga mot stress (Cassidy, 2003). Olika forskningsresultat har visat att avsaknad av socialt stöd är en stor riskfaktor för att dö i förtid, åtminstone för män. När man sökt detta samband hos kvinnor har resultaten blivit mindre enhetliga, även om man kan slå fast att socialt stöd är en mycket viktig faktor för hälsa och välbefinnande också hos kvinnor (Thomsson, 1998).

De två huvudeffekterna som framkommit av det sociala stödet är för det första att det tillgodoser det behov människan har av trygghet, kontakt, erkännande och närhet (Thomsson, 1998). För det andra kan socialt stöd på arbetsplatsen minska känslor av stress i arbetet. Har man bra socialt stöd på sin arbetsplats blir faktorerna krav och möjlighet till kontroll mindre betydelsefulla (Nilsson, 1998). Det finns belägg för att en del kvinnor med mycket stressiga jobb och som har dåligt stöd från sin livspartner i högre grad drabbas av ohälsa än de med bra stöd. Det är individens egen upplevelse och bedömning av det sociala stödet som är viktigast för hur man reagerar på och bemästrar stress. Stress kan även påverka och minska det sociala stödet. När det exempelvis är mycket stressigt på jobbet, så kanske detta går ut över familj och vänner och kan i slutänden innebära att vi förlorar de viktigaste resurserna för att handskas med stressen, det vill säga det sociala stödet (Cassidy, 2003).

För vissa kvinnor kan det finnas en negativ aspekt i att ingå i sociala nätverk. Då dessa kvinnor lätt kan känna krav på sig att vara sociala även när de känner sig hårt pressade och detta kan leda till en belastning. Att vara social kan för kvinnor handla om mycket givande, eller mer givande än tagande. Det är därför viktigt med stöd i den sociala relationen, så att det inte blir en belastning utan en möjlighet som kan utnyttjas till att göra stressituationer mer hanterbara (Thomsson, 1998). Stödet kan exempelvis bestå i kamratskap och/eller praktisk hjälp och det sociala stödet i sig har en stark effekt på den psykiska hälsan (Cassidy, 2003). Att ha känslomässigt djupa relationer till olika människor såsom man, barn, föräldrar, syskon, väninnor osv. är en styrka, men det kan vara en stressfaktor om kvinnan upplever relationerna som kravfyllda och inte känner att hon räcker till för alla (Larmén, 1992).

Sambandet mellan stress och sjukdom

Många av de hot och faror som människan utsätts för i västvärlden idag är inte är av fysisk natur. Människan utmanas och belastas mer av mentala hot såsom överkrav, överstimulering, konflikter, otrygghet, ensamhet, vantrivsel m.m. Men trots det reagerar människor fysiskt som om de kan besegra faran med muskelkraft (Burell, 1999). Enligt Frankenhaeuser (2002) är detta kärnan i den moderna människans stressproblem. Idag domineras många människors vardag av överstimulans och informationsteknologin har bidragit till den stress som detta skapar och många känner att de inte orkar ta till sig mer än en bråkdel av det stora utbudet av varor, tjänster och upplevelser som de möts av. Många känner sig även otillräckliga och mår dåligt när de inte orkar ta till sig viktig information. Ett ständigt krav på snabbhet för med sig att stressen ökas över tid och effekten kan bli förödande. Detta kan förebyggas genom att trotsa snabbhetshetsen och erkänna behovet av återhämtning.

När människan upplever stress i livet handlar det om krav som upplevs som svåra att hantera och människan reagerar känslomässigt, kognitivt, beteendemässigt och fysiologiskt på dessa krav och resultatet blir en psykologisk eller fysiologisk anpassning (Cassidy, 2003). Så länge stressen är kortvarig och kroppen får chans till återhämtning, är den inte farlig. Det farliga är om stressen blir långvarig och individen själv inte kan påverka situationen som skapar stressen (Larmén, 1992). Det är dock vanligt att den stress som många utsätts för och belastas av är långvarig eller kronisk. Stressreaktionen är ofta dysfunktionell och de individer som befinner sig i ett överaktivt tillstånd kan på lång sikt skada hälsan och välbefinnandet. Långvarig stress karaktäriseras ofta av trötthet som är både fysisk, intellektuell, social och emotionell. Detta kan bland annat ge upphov till muskelsvaghet, depression, försvagat immunförsvar m.m. De som är stressade kanske sover dåligt och om de sover, så vaknar de ofta lika trötta och utmattade som innan de somnade. De kan känna sig dumma, får svårare att koncentrera sig och får sämre minne. Att umgås med andra är något som de kanske drar sig för, de är kanske mer labila än innan, gråter oftare eller blir mer lättirriterade. Det kan också vara så att de kanske blir helt avtrubbade och inte orkar med några känslor alls. Stressen kan slutligen leda till fysiska symptom som kan innebära att personen får en definierbar sjukdom. Att inte vara delaktig, efterfrågad eller behövd, att inte kunna påverka och att inte ha en känsla av sammanhang i tillvaron är förenat med försämrad hälsa och minskat välbefinnande (Burell, 1999). Många människor som upplever stress på arbetet drabbas ofta av sjukdomar när de är lediga, vilket troligen har att göra med försämrat immunförsvar. Det har även konstaterats att stress är den vanligaste förklaringen till att människor drabbats av dålig hälsa (Cassidy, 2003).

Inom stressforskningen talar man om att när stressaktiveringen får fortgå under en längre tid, kan det orsaka sjukdomar på grund av ökat antal stresshormoner såsom adrenalin, noradrenalin och kortisol, men man vet inte alla fysiologiska effekter som stress har på människan (Thomsson, 1998). Stress kan även leda till att det tar längre tid innan stressade individer söker hjälp beroende på att de drar sig undan. Istället för att tala med någon om t ex de växande problemen på arbetet kanske de håller det inom sig och på så vis blir de lättare sjuka. Dessutom kan stress påverka hur de reagerar på sjukdom och det kan då leda till att tillfrisknandet förhindras, då de kanske inte orkar följa den behandling de rekommenderats för sina sjukdomssymtom (Cassidy, 2003).

Kvinnor och stress

En del kvinnor försöker att hantera sina krav genom att leva upp till alla krav, istället för att minska dem (Larmén, 1992). Frankenhaeuser (1997) säger att dessa kvinnors yrkesarbete lätt kan komma i konflikt med hem och familj. När krav kolliderar kan det medverka till att en känsla av otillräcklighet infinner sig. Den totala arbetsbördan kan då bli för tung, då många kvinnor fortfarande axlar huvudansvaret för det oavlönade arbetet i hemmet vilket även SCB (2003) hävdar. En del kvinnor har män som stöttar dem i deras yrkesambitioner och de delar nästan lika på hemarbetet, men det är ändå kvinnan som har huvudansvaret för att sysslorna blir gjorda. Det är kvinnan som planerar hemarbetet och hon får ofta även påminna mannen om vad som skall göras (Larmén, 1992). Utsöndringen av stresshormoner har visat sig öka hos kvinnor, till skillnad från männen, mot slutet av dagen, dvs när de lämnar sitt betalda arbete för hemarbetet och arbetet som mor och maka. Den sammanlagda bördan, som upplevs som en reell tidspress, kan bli en allt för stor belastning som inte lämnar mycket tid över för vila, återhämtning och avkoppling. Hos en kvinna med tendenser till att gå på högvarv och kräva mycket av sig själv förstärks givetvis känslan av otålighet och otillräcklighet. I interaktion med en krävande livssituation där kvinnan upplever stress på grund av det ogjorda och ofullkomliga, kan hon så småningom driva sig själv till utmattning (Frankenhaeuser, 1997). Kvinnor som har ensamansvar för hemarbetet och samtidigt arbetar i en psykologiskt krävande arbetsmiljö som innebär höga krav i arbetet, är i större riskzon för att bli sjuka av sin kravfyllda situation än de som inte har det på det här sättet (Backhans, 2004). Kvinnors möjligheter till vilopauser, återhämtning och att göra karriär är mindre än männens (Frankenhaeuser, 2002). Hur stressade kvinnorna känner sig påverkas av deras möjligheter att få stöd från omgivningen, men också av att kunna bete sig på ett sätt som gör att de tycker sig kunna handskas med sina krav (Thomsson, 1998). Även påfrestningar och förändringar i privatlivet är ytterst väsentliga för stressupplevelsen hos kvinnor (Larmén, 1992). Allt fler kvinnor drabbas av belastningsskador, som orsakas av stress, främst i axlar, armar och rygg vilket i sin tur kan leda till långtidssjukskrivning och förtidspensionering. Dessa belastningsskador kan grunda sig i bland annat dålig arbetsmiljö (Frankenhaeuser, 1997).

Många kvinnor har lärt sig att man inte skall säga nej och det har gjort att de har svårt att sätta gränser för att de är rädda för att göra andra ledsna, bli övergivna, mista sina jobb eller liknande och säger ja till mer än de klarar av att hantera och det är i sig en stor stressfaktor. Människor som har svårt att sätta gränser eller säga nej, blir ofta utnyttjade till bristningsgränsen och kan till slut duka under (Brattberg, 2004). Larmen (1992) anser att många kvinnor även upplever pusslandet med att få tiden att räcka till som ytterst stressande. De tvingas vara extra effektiva i vardagen och på så vis vara goda organisatörer för att få allt att gå ihop. Stress uppstår inte bara genom att tiden är knapp utan även genom att vardagslivet är splittrat geografiskt, då bostaden, arbetsplatsen, affärerna, dagis, fritids eller skolan sällan ligger i anslutning till varandra. Många kvinnor lever även med bilden och förväntningar av att en god mor är en glad bullbakande mor, som håller rent, stickar och syr, putsar fönster och byter gardiner titt som tätt osv. och det ställer extra krav på kvinnan, som bidrar till att öka stressen. Många kvinnor får skuldkänslor eller känner sig otillräckliga om de ej uppnår dessa förväntningar. Dessa inre krav på att vara en god mor och maka gör det svårt att även uppnå krav från samhället, att vara en duktig yrkesarbetande kvinna och det ökar stressen. Många mödrar är även rädda för att få kritik, för att de sätter arbetet före barnen och skulle det bli problem med barnen, så är det lätt för modern att ta på sig skulden för det. Mycket kan bero på att en hel del av kvinnorna uppfostras till att sätta sig själva i sista hand, då många kvinnors liv redan från barndomen präglas av att vara andra till lags och söka uppskattning i andra människor.

Kvinnor och arbete

Flertalet kvinnor förvärvsarbetar inom den offentliga sektorn som anses ha den sämsta arbetsmiljön (Hogstedt et al, 2004). De nedskärningar som gjorts och de ständiga omorganiseringarna som görs inom denna sektor, har inneburit att antalet anställda har minskat och att de kvinnor som nu arbetar inom denna sektor kan ha fått en allt större arbetsbelastning och arbetsmängd (Härenstam, Aronsson & Hammarström, 1996). Om arbetspressen stiger kan arbetet bli mer kaotiskt och reaktioner på det kan bli sömnproblem, nervositet m.m. Arbetets krav kan beskrivas som arbetspress, och om pressen överstiger det man klarar av uppstår en obalans mellan krav från miljön och personens resurser (Agervold, 2001). När kommuner och landsting gör nedskärningar är det främst kvinnor som drabbas och de drabbas dubbelt. Dels på grund av att det är kvinnornas arbeten som hotas och dels för det är främst kvinnor som är beroende av den form av service som landstigen och kommunerna erbjuder, såsom barnomsorg och äldrevård, då kvinnor förväntas ta största ansvaret för barnen och för äldre släktingar om inte offentliga sektorn kan erbjuda dessa tjänster (Larmén, 1992). Arbetslivets förändringar ställer allt större krav på att kvinnor skall vara flexibla och anpassningsbara. Många kvinnor får allt svårare att planera och förena familjeliv med arbetsliv (Nilsson, 1998). Inom den offentliga sektorn ställs det inte bara krav på praktisk färdighet utan även krav på självständighet, ansvar, flexibilitet, inlevelseförmåga, psykisk styrka, social kompetens och fysisk ork (Eliasson, 1995). Brist på tid på arbetsplatsen anses vara en stor faktor till stress (Frankenhaeuser, 1997). Andelen personer som upplever att de har höga krav utan möjlighet till kontroll ökar, speciellt inom den offentliga sektorn och då främst bland kvinnor (Palmer, 2004). Kvinnor som arbetar inom den offentliga sektorn står för den största delen av sjukfrånvaron på grund av psykisk ohälsa. Gemensamt för dessa kvinnor är att de arbetar med människor (Währborg, 2002). De psykosociala arbetsvillkoren är ogynnsamma i form av osäker position, fysiska påfrestningar som t ex tunga lyft. De utsätts även för psykiska påfrestningar på grund av kontakten med andra människor (Nilsson, 1998). Speciellt i de fall då de anställda har ont om tid, medan de som de möter i sitt arbete, har gott om tid. Båda parter kan därför ha svårt att förstå och ha överseende med varandras situationer (Rämö, 2003). Just kvinnors överrepresentation av sjukskrivningar är genomgående, både vid hel- och deltidssjukskrivning (Eklund, von Granitz & Marklund, 2004). Kvinnors sämre arbetsvillkor kan vara en orsak till deras höga sjukfrånvaro, men kvinnors liv utanför lönearbetet rymmer också påfrestningar, då kombinationen av hemarbete och lönearbete inte lämnar mycket tid över för återhämtning och avkoppling (Frankenhaeuser, 1997).

Många kvinnor tar med sig arbetsstressen hem och de slits hårt mellan de krav som finns både på att prestera på topp i arbetslivet och samtidigt vara en god mor och maka (Frankenhaeuser, 1997), men dubbelarbetet i sig förklarar inte varför antalet sjukskrivna kvinnor är större än män (Backhans, 2004). Många kvinnor väljer att arbeta deltid för att klara balansen mellan krav från både arbete och familj (Frankenhaeuser, 1997). Idag arbetar 34 procent av kvinnorna deltid, men den andelen har gradvis minskat genom åren (Backhans, 2004). Kvinnor som arbetar deltid tycks inte ha mer tid för sig själva än de som arbetar heltid. Arbetsbelastningen är mer eller mindre konstant oavsett om kvinnan arbetar heltid eller deltid. Skillnaden är dock att arbetsbelastningen flyttas från att vara betald till att vara obetald och de deltidsarbetande kvinnorna tycks inte heller ha en mer hälsosam livsstil än de som arbetar heltid. Det är inte mängden arbete i sig som är den primära stressfaktorn i kvinnors liv utan snarare upplevelsen av situationen som kravfull (Thomsson, 1998). Ser man till den totala sysselsättningen för kvinnor så känner många av dem i betydligt större utsträckning att de måste anpassa arbetslivet efter familjelivet, medan arbetslivet ställer motsatta krav nämligen att anpassa familjelivet efter arbetslivet (Nilsson, 1998). Arbetsplatsen är inte nödvändigtvis

mer stressande än privatlivet för många kvinnor med små barn. Men hur sambandet är för kvinnor med äldre barn eller utan barn är inte lika tydligt (Thomsson, 1998). För många kvinnor är stämningen och gemenskapen på arbetsplatsen den viktigaste faktorn gällande arbetsmiljön. De vill arbeta i en miljö där de gillar arbetskamraterna, kan diskutera sina problem och få råd och hjälp. När många kvinnor kommit över 40 års ålder upplever de flesta att de har stort inflytande över sin arbetssituation och mycket beror på att barnen är äldre, tillvaron upplevs mer hanterlig och de är säkrare i sin yrkesroll (Frankenhaeuser, 1997). Många kvinnor upplever även att vara otillräcklig som en stor skam. Rädslan för den skammen skapar omedvetet möjligheter för många arbetsgivare att rationalisera och effektivisera. Sannolikheten är överhängande att mer och mer kommer att förväntas av dessa kvinnor. Hellre än att ge upp frivilligt inför övermäktiga krav, så kämpar de flesta kvinnor på och blir istället sjukskrivna för korta eller längre perioder (Grönholm, 2005).

Fritid

Cassidy (2003) säger att fritid, i många samhällen, definieras som frånvaro av andra sysselsättningar, särskilt betalt arbete, snarare än som en aktivitet i sig. Det poängteras ändå tydligt att arbetslöshet inte är detsamma som fritid och det är något som även vi anser. När människor definierar fritid är valfrihet och självbestämmanderätt de främsta gemensamma nämnarna.

Fritid anser vi likt Thomsson (1998) vara den tid människor har till att göra vad de vill, tid som ligger utanför det som krävs till arbete hemma eller på jobbet eller andra typer av dagliga aktiviteter. Fritid kan innebära rekreation, friskvård, idrott, lek, kulturella aktiviteter eller avkoppling. Fritidsaktiviteten måste vara frivillig för utövaren för att kunna räknas som fritid.

Semester som fritid anser Cassidy (2003) vara en stor källa till stress för många människor, då det finns en förväntan att man skall hinna med och göra så mycket som möjligt under denna ”lediga” tid och att det finns ett brett utbud av aktiviteter att välja mellan. Enligt Eriksen (2000) kan många människor snart inte ens legitimera semestern utan att planera den minutiöst. Fritiden är idag ofta lika strikt tidsreglerad som arbetstiden. Fritiden har kommit att bestå av förutsägbara rutiner, såsom att titta på TV, rasta hunden, resa bort över helgen osv., även om dessa varierar beroende på kön, ålder, bostadsförhållanden och klasstillhörighet. Rämö (2003) menar att föräldrar kan bli så engagerade i sina barns fritid att det inte blir någon fritid över för föräldrarna.

Kvinnors fritid

Thomsson (1998) anser att det är svårt att dra någon absolut teoretisk gräns mellan arbete och fritid, speciellt när det gäller gränsen mellan kvinnors obetalda hemarbete och fritid, då t ex att laga mat kan vara något som kvinnan gillar att göra och hon gör det frivilligt på sin fritid, trots att det ingår i det obetalda arbetet i hemmet. Många kvinnors fritid har ofta visat sig vara liten och fragmenterad, med bara några få minuters ledighet lite här och där. Det har visat sig att deras fritid är omgärdad av krav och förväntningar som gör det svårare för dem att finna någon tid för sig själva. En del kvinnor har även svårt att sitta ner och göra ingenting utan att känna att de istället borde göra något hemarbete, såsom stryka, tvätta, städa osv. Även i SCBs (2003) studie framkommer det att ansvar för hemarbetet kan leda till att fritids- och hemarbetsepisoder avlöser varandra i upprepade sekvenser.

Familjesituationen och hemmet

Det är vanligt att föräldrar med hemmavarande barn har svårt att hinna med det som behöver göras i hemmet och det är även dessa personer som upplever att de ofta har tidsbrist. Äldre och yngre, ensamstående och sammanboende utan hemmavarande barn upplever inte lika ofta tidsbrist som de föräldrar som har hemmavarande barn. Tidsbristen är störst i de familjer där de har störst arbetsbörda sett utifrån totalt arbete. Det är dock värt att poängtera att endast 24 procent av de som är småbarnsföräldrar med barn under 7 år upplever stress under vardagarna. Yngre upplever dock mer stress än de som är äldre. För kvinnor med små barn att ta hand om, finns en tendens att hemarbetet prioriteras före förvärvsarbetet, vilket i sin tur inte befriar dem från hemarbetet på samma sätt som det kan göra för männen (SCB, 2003). Ju fler barn, desto större skillnad i total arbetsbörda mellan män och kvinnor. Kvinnor med tre eller fler barn arbetar totalt cirka 20 timmar mer per vecka än män med lika många barn, sett utifrån den totala arbetssituationen, vilket inkluderar både hem- och förvärvsarbete. I familjer utan barn har de kvinnor som deltidsarbetar ungefär samma totala arbetsbörda som heltidsarbetande män. Samma gäller för om man har ett eller två barn. Men de kvinnor som har tre eller fler barn har en avsevärt större arbetsbörda än heltidsarbetande män. Antalet barn har betydelse för känslan av att ha läget under kontroll i hemmet, ju fler barn desto sämre kontroll. När barnet fyllt 12 år lättar arbetsbördan i hemmet speciellt för kvinnan (Frankenhaeuser, 1997). Att ha små barn innebär mycket arbete totalt, vilket även innebär lite eller ingen fritid alls och den vardagliga omsorgen av de små barnen sköts för det mesta av mödrarna. Småbarnsföräldrar med barn under 7 år är de som totalt arbetar mest. Ensamstående småbarnsmammor är de som är mest stressade. Att ha småbarn får mycket större konsekvenser för mammors förvärvsarbete än för pappors. Det är även betydligt vanligare att kvinnor tar sig an hemarbete direkt efter förvärvsarbetet, än män (SCB, 2003).

Metod

I metodavsnittet har vi valt att presentera metodbeskrivning, urval, bearbetning av data samt metodkritik.

Metodbeskrivning

För att uppnå vårt syfte med denna uppsats har vi valt att använda oss av en kvalitativ forskningsmetod, detta för att vi anser att kvalitativa studier lämpar sig bäst i det här sammanhanget, sett utifrån vår uppsats omfång. Enligt Eliasson (1995) så rymmer kvalitativa metoder förutsättningar för större närhet och öppenhet i förhållande till den verklighet forskaren studerar, än kvantitativa metoder. Alvesson och Deetz (2000) säger även att kvalitativ forskning är mer sanningsenlig än kvantitativ för att man kommer närmare människan, då kvantitativ forskning är mer distanserad från personerna man studerar. Bryman (1997) menar att den grundläggande egenskapen i kvalitativ forskning är viljan att se eller uttrycka händelser, handlingar, normer och värden utifrån den studerade personens synsätt. Vilket innebär att forskaren har ett empatiskt förhållningssätt till de personer som studeras. Eliasson (1995) påpekar att det är viktigt att man som kvalitativ forskare eftersträvar en öppenhet i förhållande till den studerade verkligheten. Det förutsätter i sin tur att forskaren gör sig medveten om och synliggör de föreställningar av olika slag som man som forskare bär med sig in i forskningsarbetet. Kvalitativ forskning inriktar sig mot förståelse och subjektivitet (Starrin et al, 1991) och det anser vi stämmer bra överens med vårt syfte, då det

är hur man påverkas av den subjektiva upplevelsen av tiden, sett utifrån stress som vi valt att studera.

Den kvalitativa metod vi valde att använda oss av var intervjuer. Anledningen till att vi bestämde oss för att använda just intervjuer beror på att vi anser att svaren i en intervju kan bli mer nyanserade än i enkäter. Vi ges även möjlighet till att urskilja tonfall, tvekan inför att svara, notera kroppsspråk och dessutom ger det möjlighet för forskaren att be respondenten att utveckla sina svar. Freire (1972) anser att det är viktigt för människan att få uttrycka sig med sina egna ord och vi anser att intervjuer möjliggör det. Vi anser även att intervjuer lämpar sig bäst till vår uppsats omfattning och dess syfte då respondenterna fritt får uttrycka sin subjektiva mening i frågorna.

Vi valde att göra intervjuer av öppen riktad karaktär i enighet med Lantz (1993), vilket innebar att vi utgick från ett antal förutbestämda frågor, men som ändå gav utrymme för oss att kunna ställa följdfrågor vid behov, så att respondenterna kunde vidareutveckla sina svar om vi och de så önskade. Vi ville även kunna ställa samma grundfrågor till alla respondenter för att få så likvärdiga förutsättningar som möjligt i alla intervjuerna. Vi valde att intervjua respondenterna en och en, för att vi ville att alla skulle ges möjlighet att uttala sina åsikter i alla frågor, utan att påverkas av någon annan respondent. De frågor vi utgick ifrån kan ses i Bilaga 1. De frågeområden och de frågor vi valt att utgå ifrån har inspirerats av vår egen förförståelse, men vi har även utgått från vårt syfte och våra frågeställningar.

För att dokumentera intervjuerna använde vi oss av en bandspelare och en MP3-spelare som back-up. Enligt Repstad (1999) är fördelarna med att spela in intervjuerna att intervjuaren kan koncentrera sig på vad respondenten säger och slipper ägna tid åt att skriva. Om man antecknar kan man inte helt och hållet engagera sig i intervjun för att fånga upp lösa trådar i svaren eller komma med uppföljningsfrågor. Vi var två intervjuare vid varje intervjutillfälle, då vi likt Ejvegård (2003) anser att det är bra att ha med en assistent som dokumenterar vid sidan av. Vi såg det som ett komplement till bandspelaren, då vi tillsammans kunde hjälpas åt att fånga upp lösa trådar i svaren och komma med uppföljningsfrågor. Ytterligare en fördel med att vara två menar Repstad (1999) kan vara att de två intervjuarna efteråt även kan diskutera sina tolkningar och uppfattningar av intervjun.

Vi inledde intervjuerna med en kortfattad presentation av oss själva och vad intervjumaterialet kommer att användas till. Respondenterna blev informerade om att de kommer att vara anonyma och inte kunna identifieras i resultatsammanställningen, vilket innebär att namn, bostadsort och liknande information inte kommer att lämnas ut. Det anser Ejvegård (2003) är viktigt för att få respondenterna att öppna sig och säga sin mening. Vi valde att låta respondenterna bestämma var vi skulle vara och när intervjun skulle genomföras. Detta för att vi ville att det skulle passa dem bra i tid och att det skulle vara en lugn och avslappnad miljö där respondenterna kunde känna sig hemma. Även Repstad (1999) talar om vikten av att välja plats för intervjun, att det kan påverka om resultatet av intervjun blir bra eller dåligt. Det kan vara bra att intervjua på arbetsplatsen eller i forskarens eller respondentens bostad. Det viktigaste är att man kan vara ostörd när man genomför intervjun. Två av intervjuerna gjordes på respondenternas arbetsplatser och de övriga genomfördes i respondenternas hemmiljö. Varje intervju tog cirka en timme att genomföra.

> En lyckad intervju skiljer sig inte särskilt mycket från vanliga lugna, stödjande och förstående samtal till vardags. Klarar man av sådana samtal, besitter man redan de viktigaste mellanmänskliga färdigheter som är nödvändiga för en bra intervju. (ibid. s. 74)

En del av den litteratur vi valt att presentera i vårt teoriavsnitt, plockades ut redan innan intervjuerna genomfördes. Vi har under arbetets gång kompletterat med ytterligare relevant litteratur, allt eftersom intervjuerna genomfördes.

Urval

För att få tag på kvinnor som arbetar inom den offentliga sektorn, valde vi att höra oss för i vår bekantskapskrets och fick då kännedom om möjliga respondenter. För att få en bra bredd valde vi kvinnor i olika situationer, några har varit och är sjukskrivna för stress, någon har varit utbränd, några valde vi för att vi ansåg att de har eller har haft ett högt tempo i sina liv och några för att de uttalat att de tycker tiden går fort. Vi valde även kvinnor med barn i olika åldrar och kvinnor med eller utan hemmavarande barn, samt kvinnor som var ensamstående eller i parförhållanden. Vi tillfrågade dessa kvinnor om de kunde tänka sig att medverka i vår studie och fem av dessa valde att ställa upp. De som valde att ställa upp i vår intervju arbetar inom tjänstesektorn och i vård och barnomsorgen. En av dem är helt sjukskriven, en är deltidssjukskriven och två av dem har varit sjukskrivna för stress. Alla lever i ett parförhållande, utom en som är ensamstående och alla har två eller tre barn i olika åldrar. I något fall kände vi också respondenten så pass väl att vi visste att de passade in i vårt urval. Enligt Repstad (1999) kan fördelar med att känna respondenter sedan tidigare vara att de lättare öppnar sig för forskaren, än för en helt främmande person. Det kan också göra dem mer precisa, då de vet om att forskaren har viss förkunskap om dem. Vi anser att vi genom dessa fem kvinnor fått en bra representation av kvinnor inom den offentliga sektorn samt att antalet lämpar sig till uppsatsens omfång.

Bearbetning av data

När intervjuerna var klara valde vi att transkribera och skriva ut dem, så att vi sedan kunde analysera dem på bästa sätt. När vi läst igenom de transkriberade intervjuerna insåg vi att alla frågor som vi ställt inte var relevanta att presentera i resultatavsnittet, då vi ansåg att ett flertal av svaren som vi fick på frågorna inte hade med vårt syfte att göra. Vi valde därför att inte presentera dem för att begränsa oss till vårt syfte. När vi analyserade våra data försökte vi urskilja likheter och skillnader i de olika intervjuerna, som vi sedan kunde presentera i vårt resultat. Vi försökte även finna kopplingar mellan vårt resultat och det vi presenterat under teoriavsnittet, både sådant som skiljer sig och stämmer överens med resultatet. När vi presenterar vårt material under resultatavsnittet så är vi väl medvetna om att det kan se ut som om vi använder oss av ett kvantitativt sätt att presentera resultatet på. Det är ett medvetet val vi gjort för att texten skall bli lättläst och slippa allt för många upprepningar.

Metodkritik

Vi är väl medvetna om problemen med att använda kvalitativ forskning och intervju som utgångsläge, då en av anledningarna kan vara att det kan vara problematiskt att förhålla sig empatiskt till de personer man studerar utan att vara sympatisk (d.v.s. förstående), vilket även Bryman (1997) anser och vi är även medvetna om att man lätt kan fastna i respondentens perspektiv och på så vis missar viktiga samband. Även när forskaren skall tolka det som sker utifrån andra människors perspektiv uppstår problem, då det är svårt för forskaren att inte lägga in sina egna värderingar och tidigare erfarenheter i tolkningen, den tolkning som man sedan är benägen att koppla till generella samhällsvetenskapliga teorier (ibid.). Vi är även medvetna om att ifall vi valt en kvantitativ metod, exempelvis enkäter i vår studie, så hade vi

kanske fått ett annat resultat än det vi fått nu. Då enkäter kan möjliggöra för en annan slags frågor och på så sätt resulterar i ett annat resultat, men givetvis skulle det kunna resultera i samma eller liknande resultat som vi fått i vår studie. Det kanske snarare hade varit bättre att kombinera dessa två forsknings metoder för att få det bästa resultatet. Vi valde dock att inte göra det på grund av uppsatsens omfång.

Vi är även medvetna om att det som talar emot att vara två som intervjuar är att respondenten kan känna sig i minoritet, om det är en man intervjuar, samt att om respondenten är bekant med forskaren, så kan det göra respondenten mer benägen att motsvara forskarens uppfattningar inom det studerade forskningsområdet vilket även Repstad (1999) anser. Vi är också medvetna om att bekantskapen även kan vara hämmande, då respondenten kanske lättare öppnar sig för en obekant person som den kanske inte kommer att träffa igen, än för någon de känner. Vi är medvetna om att vi inte kan generalisera utifrån vårt material till hur alla kvinnor inom offentlig sektor upplever tidens koppling till stress och dess påverkan på deras liv, då det skulle kräva ett annat urval och fler respondenter med mer skiftande livssituationer än dem vi studerat. Vi frågar oss därför hur representativa dessa kvinnor som vi studerat är.

Resultat

Vi har intervjuat fem kvinnor som arbetar inom den offentliga sektorn. De fem olika kvinnorna som vi har intervjuat kommer vi i fortsättningen att kalla för A, B, C, D och E. Vi gör på det här viset dels för att bibehålla anonymiteten hos dessa kvinnor och dels för att kunna belysa deras egna specifika uttalanden om deras livssituation. I resultatavsnittet har vi valt att presentera vår empiri utifrån de frågeområden vi utgått ifrån i våra intervjuer, såsom tid, stress, arbete, fritid, familjesituation och hemmet. När vi citerar våra respondenter så har vi i vissa fall tagit bort pauser och vissa oväsentliga utfyllnadsord, för att underlätta läsandet. Vi har i resultatavsnittet främst fokuserat på att delge resultatet från intervjuerna, medan vi i det kommande diskussionsavsnittet har flätat samman teorier och resultat. A, B, C och D är alla gifta och bor ihop med sina män medan E är ensamstående. A och B har tre barn var, A:s barn är mellan 10-14 år medan B:s barn är mellan 3-8 år. C och E har två barn var som är mellan 15-20 år. Alla barn bor hemma förutom D:s två barn som är vuxna och har flyttat hemifrån. A arbetar halvtid sedan 3 månader tillbaka. B har arbetat heltid tills hon blev sjukskriven och arbetar för närvarande 75 procent. C är sjukskriven men när hon arbetade, så arbetade hon heltid. D och E arbetar heltid.

Tid

Alla kvinnorna upplever att tiden går fort, att den springer i väg och den ses som en bristvara. Flera av dem önskar att dygnet skulle ha fler timmar än vad det har nu, för att de skall hinna med allt de vill. Dels för att få mer tid, så de kan uppfylla alla krav de har på sig, som de både ställer själva och andra ställer på dem. Dels för att hinna vara mer med sina barn, men även för att få mer tid till sig själva för avkoppling, reflektion och egenvalda aktiviteter. De ser alla den upplevda tiden som en stressfaktor, som de inte kan påverka, men som påverkar dem. B önskar dels att arbetsdagen skall vara kortare, men samtidigt längre för att hon skall hinna med att göra det som hon borde göra på sin arbetsplats, då det finns krav på att hon skall göra mer på kortare tid.

Flera av dem anser att vardagen är uppbyggd av en mängd tider som skall passas, vilket ibland gör det svårt att hinna med allt. Det är många ”måsten” som skall hinnas med.

> Man skall hinna med att både vara yrkesarbetande kvinna, vara mamma och sköta mesta delen av hemarbetet, generellt sett. (uttalande av B)

Flera av dem uttrycker även att tiden går mycket snabbare nu än när de var barn. D tyckte att det var tråkigt att tiden gick så sakta när hon var barn, men tycker samtidigt att det är tråkigt att tiden går så snabbt nu. Alla tycker att det är ett snabbare tempo i dagens samhälle som de dras in i vare sig de vill eller inte, allt snurrar fortare än någonsin.

> Jag upplever att folk är stressade, alla ska ju göra så mycket, vi har så mycket krav på oss på allt vi ska göra, vi ska vara snygga, vi ska träna, vi ska jobba, ja det är mycket. När man har barn ska man vara med i skolan, man ska vara delaktig och man ska hjälpa till, ibland kunde jag känna när barnen var mindre att det var övermänskligt och att skolan inte var riktigt anpassad efter eller förstod föräldrarnas situation som de har idag. (uttalande av C)

Kvinnorna anser att orsaken till att tiden går så fort i dagens samhälle, beror på det nuvarande informationssamhället, utvecklingen som skett inom IT och liknande, som kräver att människan ständigt skall vara uppkopplad och finnas tillgänglig hela tiden. Det har i sin tur bidragit till nya krav på effektivitet, då de vill göra så mycket som möjligt på så lite tid som möjligt. De tycker att utvecklingen går så fort att det är svårt att hänga med.

> Till och med småbarnsmammor på promenad med sina små barn går och pratar i sina mobiltelefoner, de skall vara tillgängliga hela tiden. (uttalande av C)

Alla upplever att de har någon form av tidspress på sig och det kan vara både på arbetet och/eller i hemmet. Två tycker att det är omgivningen och resten tycker att det är de själva som är huvudorsaken till denna press:

> Jag kan tycka att hela samhällsklimatet, tempot idag och alla förväntningarna man har, antingen från en själv eller från någon annan, tror jag gör att man känner att man har tidspress. (uttalande av A)

Tidspressen gör dem alla stressade. D beskriver att tidspressen påverkar henne, så att hon glömmer saker, blir lite speedad, pratar för mycket och rör ihop saker. A säger att hon blir väldigt trött, då speciellt mentalt trött av tidspressen. Alla tycker att det går att vinna tid genom att planera, men E tycker absolut inte om att planera sin tid, då hon vill leva i nuet och ta dagen som den kommer. Men i vissa fall måste hon planera vissa viktiga saker, men det tycker hon är mycket jobbigt, för då blir det bara mer press på henne, som gör att hon inte mår bra. A mår däremot bra av att planera sin tid, åtminstone i de fall då allt går enligt planerna och hon precis hinner det hon tänkt. Hon ser sig själv som en schemamänniska, som planerar allt för att vara så effektiv som möjligt. D beskriver sina funderingar om att vinna tid på det här sättet:

> Jag tänkte på det när jag körde hit idag. För jag körde från landet och där finns en raksträcka där alla skall köra om i 120. Då tänkte jag, vad vinner dom på det? Jag tänkte så här, att nu bestämmer jag mig för att nu kör jag långsamt och så tittar jag på hur vackert det är i naturen och då vann jag ju något istället och så slapp jag ju köra om också. (uttalande av D)

Men D arbetar också fortare för att kunna vinna tid. B gör flera saker samtidigt för att vinna så mycket tid som möjligt, såsom att plocka upp smutsiga sockor från golvet, samtidigt som hon går ut med soporna eller liknande.

För D är det viktigt att spara på sin tid och utnyttja den så effektivt som möjligt. Hon tycker det är jobbigt när hon stöter på människor som slösar med hennes tid. Hon trivs bäst med att arbeta med andra människor som är effektiva, för annars blir hon frustrerad och stressad, för hon klarar inte av när saker och ting går långsamt. De andra talar om att de har svårt att se att man kan spara på tid, möjligtvis kan man det genom att vara effektiv och planera sin tid. Att slösa med tiden, anser de, kan vara att inte göra någonting, att vänta eller att ligga och lata sig när de borde göra något annat. Men de anser samtidigt att det kan vara värdefullt att ligga på soffan och vila och på så vis få lite återhämtning och de anser att de kan vinna på det i längden.

Tre av dem anser att tiden på dygnet har olika betydelse för dem och de värderar den olika. B och D anser att morgonen är den viktigaste tiden på dynget, men för B är det endast vardagsmornarna som är viktiga. För B är det viktigast att inte förlora tid på morgonen och det är av stor betydelse för henne att hon håller sin tidsplan, om hon ej gör det är risken stor att hon upplever stress resten av dagen. Det handlar om att få i ordning barnen och få dem till dagis i tid osv. D ser däremot morgonen som sin guldtid, då hon har chansen att ha tid för sig själv, när ingen annan är vaken och i farten, då kan hon ta det lugnt och slappna av. A anser att den viktigaste tiden på dygnet är mitt på dagen och eftermiddagen, för då vill hon vara aktiv och hinna med så mycket som möjligt, för att sedan få tid till att mysa med familjen på kvällen.

D är den enda som anser sig ha kontroll över sin tid och hon anser att det är bara för att hon själv kan planera sin tid, både på arbetet och hemma. De andra anser att de inte har kontroll över sin tid och det beror mycket på att de har barn, som kräver deras uppmärksamhet. De anser att barnen påverkar deras kontroll över sin tid, då barn kan vara oförutsägbara och svåra att ha kontrollen över, för det kan hända många oplanerade saker när det gäller dem. Det kan även vara svårt när barnen har olika tider som skall stämma överens med övriga familjen.

> Man måste serva andra också och det är en del av föräldrarollen, att man måste koppla bort sig själv ibland och serva andra. Man är en liten serviceinrättning nu och det kommer man vara några år till, tills de kan klara sig själva på ett annat sätt. (uttalande av A)

D är även den enda som anser att hon hinner med det hon vill, då det är en väldigt skön tid nu, utan barnbarn eller sjuka föräldrar som kräver uppmärksamhet. De andra upplever att det är svårt att hinna med allt, då de anser att de arbetar för mycket, att barnen tar mycket tid och barnen prioriteras framför egna önskningar. A anser att man inte kan hinna med allt, men hon försöker göra det som är viktigt och det ser hon till att hinna. Två av dem skulle vilja ha mer tid för att kunna vara fysiskt aktiva.

Alla har upplevt känslan av otillräcklighet och flera av dem känner sig ofta otillräckliga. Det beror på att de vill vara alla till lags, uppfylla sina egna och andras krav och önskningar och vara på flera ställen samtidigt. När de inte hinner med allt, så känner de sig otillräckliga. För det mesta handlar det om att tiden inte räcker till för allt de vill göra och alla de vill tillfredställa. D uttrycker en annan form av otillräcklighet, då det för henne innebär att sakna kompetens eller kunskap inom något område, då det efterfrågas.

Fyra av fem upplever att de har svårt att finna tid för att kunna ta del av det enorma utbudet som samhället erbjuder och alla dessa möjligheter bidrar till att de känner sig stressade. De anser att de inte hinner med allt, på grund av att det finns ett för stort utbud som de inte kan greppa om och ta del av. En av dem känner sig skamsen för att hon inte hinner ta del och hålla sig ajour om allt som samhället erbjuder. Att välja aktiviteter för dem själva eller för barnen,

från det stora utbudet, kan göra att de känner sig ambivalenta och valen kan vara svåra att göra, då de kan ge både negativa och positiva konsekvenser. Det handlar om att välja rätt och det är stressande, speciellt då det är pengar inblandade. B säger att det är nästan så att hon blir anti när hon bombarderas av en mängd olika förslag, erbjudanden och val som hon måste ta ställning till.

Stress

Stress innebär för samtliga respondenter att inte ha kontroll över sin situation, att ha krav som överstiger den egna hanteringsförmågan eller att känna sig överkvalificerad i olika sammanhang, både privat och på arbetet. De anser även att stress är att ha för mycket att göra på för lite tid. De ser tidsbristen som en stressfaktor som de inte kan påverka. A säger dock att hon ser stressen som både positiv och negativ. Den negativa stressen beskriver hon på samma sätt som de andra, medan hon anser att positiv stress är ha krav på sig, men att ha möjlighet att kontrollera dem. Den positiva stressen ses som en möjlighet eller en utmaning för henne i dessa lägen. Alla upplever att de på något sätt är stressade, men hur ofta och hur länge varierar. A kan uppleva stress i vissa situationer, men upplever inte stress överlag i sitt liv. B och E stressas av sin hemsituation i kombination med arbetet. E upplever att hon stressas extra mycket för att hon är ensamstående och har ansvar för allt i hemmet samtidigt som hon måste arbeta heltid för att få sin situation att gå ihop och att det även ställs stora krav på henne från arbetet. De upplever att om det strular på arbetet, så tar de ofta med sig den stressen hem och tvärt om. B anser att den största källan till stress uppkommer på morgonen, då allt måste klaffa med barnen innan hon skall till arbetet och gör det inte det, så upplever hon stress. Men även själva oron över att det inte skall klaffa kan skapa stress för henne. Hon beskriver sina funderingar så här:

> Det är bara jag här just nu, om jag hade kunnat klona mig till fyra personer, så hade det varit ganska bra. Just den där känslan av att yttre faktorer påverkar mig, som jag inte kan styra över, där jag förväntas att prestera någonting och helst göra alla saker samtidigt. (uttalande av B)

Hon anser även att samhället är väldigt otåligt, folk har inte tid att varken vänta i telefonen, eller att vänta på sin tur om personalen är upptagen, då de har sina egna tider som de måste passa. D känner sig extra stressad när hon möter människor som inte är lika snabba och effektiva som hon själv är. Hon blir även stressad när hennes tidskalkyl inte går ihop, vilket även gäller för A.

För att bemästra sin stress, försöker flera av dem att ta till tid för sig själva, andas djupt och tänka att jag inte kan göra mer än en sak åt gången eller göra något åt situationen om krav kommer utifrån. De försöker även att minska de krav de har på sig själva och på uppgifter som de måste göra. Några försöker även se till att de får tid för återhämtning genom att vara för sig själva och inte störas av någon eller något. Alla kvinnorna har svårt att koppla av och inte göra någonting, men om de gör det skall det vara förenat med någon annan aktivitet, som att se på TV samtidigt som tvätten viks, läsa en bok samtidigt som barnen tittar på en film eller leker, prata i telefon och samtidigt koppla av.

> När jag reser, då känner jag mig mest avkopplad, det är när flyget lyfter. Då kan jag inte göra något, då får de ta hand om mig, åhh va härligt. (uttalande av D)

De vill inte utpekas som lata, för det går emot deras föreställning om och krav som de själva och andra ställer på dem, om hur de bör vara som en god kvinna, mor och maka.

> Det är ju den här känslan av att det inte får vara några dötider på något sätt, jag borde göra något annat. Men det är ju en sorts inre känsla. Det är ju ingen annan som tvingar mig, det är ju jag själv hela tiden. Jag tror det handlar om stressen rent allmänt i samhället, man har det på sig att man skall jobba och vara effektiv och inte lata sig. (uttalande av B)

Alla har svårt att säga nej eller att sätta gränser, dels för att de vill vara många till lags och dels för att de inte vill ställa till problem för dem som ber om deras hjälp när de egentligen varken har tid eller lust att hjälpa till. Men även för att de vill visa sig duktiga, framåt och visa på ansvarskänsla. Det är alltid lättare och roligare att säga ja än att säga nej och det kan bidra till att de tar på sig alldeles för många saker, vilket kan resultera i att de får svårare att hantera sin situation. Om de säger nej till något känner de ofta ångest för att de inte ställde upp, men samtidigt får de ångest om de säger ja och egentligen inte vill eller har tid. Ställer någon annan upp för dem så känner de ofta att de måste återgälda det på något sätt.

Samtliga kvinnor upplever att de har krav på sig, som de antingen ställer själva eller som kommer från familjen, omgivningen eller arbetet. De som ställer krav på sig själva gör det för att de är rädda för vad andra skall tycka om de t ex inte har det välstädat hemma, de är rädda för att deras barn skall drabbas på något sätt om de inte uppfyller de krav som de t ex har på sig att vara yrkesarbetande och bidra till ekonomin i familjen. De tror att många krav kommer från normer från tidigare generationer, om hur en god mor, maka och medborgare bör vara. De har det med sig hemifrån i ryggmärgen. Många av dem säger också att det finns en massa outtalade krav som bara finns där. E känner att hon som ensamstående har extra mycket krav på sig, då hon även måste axla de krav som fadern i familjen annars skulle gjort och även visa utåt att hon minsann klarar av att fostra två barn, trots att hon är själv. Kvinnorna känner att krav på att förvärvsarbeta kolliderar med krav på att göra allt som en hemmafru förväntas göra. De upplever att alla dessa krav stressar dem och att de känner sig otillräckliga om de inte uppfyller dem. B utrycker sina funderingar på detta sätt:

> Man måste försöka titta lite objektivt på det och tänka, okej är det rimliga krav, de jag ställer på mig själv. Ibland stirrar man sig blind på att man bara måste, istället för att tänka, behöver jag verkligen detta. (uttalande av B)

Vi frågar dem om de tycker att dessa krav är kvinnospecifika och alla anser att det är så, men de säger även att män har krav på sig som också är stressande, men inte samma krav som de själva och andra ställer på dem. C beskriver hemarbetskrav som hon anser är kvinnospecifika på det här viset:

> Jag kan känna ibland att min man kan säga att, det där behöver du inte göra. Det är lätt för honom att säga, för det är inte hans område som blir kritiserat ifall någon skulle säga att jag inte tvättat fönstren eller har det skitigt, så hamnar det inte på honom, för det hamnar på mig, då det är kvinnogöra. (uttalande av C)

Alla respondenter anser sig ha ett gott socialt stöd från sin omgivning och de anser att stödet hjälper dem att kunna hantera sin stress. De tycker att det är viktigt att det finns människor omkring dem som kan hjälpa och stötta dem både praktiskt och mentalt, om någonting skulle hända. Det ger dem en trygghet i livet. Men några av dem ser det även som en skyldighet att de måste finnas till för dem som ställt upp för dem. När de är som mest stressade kan de tycka att det är jobbigt att vara sociala, då drar de sig gärna undan, för de orkar helt enkelt inte med familj och vänner efter en stressig dag på arbetet eller när det är stressigt överlag i tillvaron. C beskriver hur hon kände då hon var som mest stressad:

> Då hade jag ingen lust överhuvudtaget att bjuda hem någon, för det var jättejobbigt att bjuda hem vänner. Det innebar sådana krav att man skulle laga någon god mat och helst något man inte bjudit på förut, det skulle vara någon läckert, fräckt och fint. Jag orkade inte med det, det blev helt oöverstigligt. (uttalande av C)

B anser att om man har det stressigt på arbetet är det bra att ha gott socialt stöd från omgivningen utanför arbetsplatsen. Hon anser att det är bra att ha någon utanför arbetet som hon kan prata med om problemen på arbetsplatsen. Någon som kan se på problemen utifrån och vara objektiv och på så vis kunna bedöma rimligheten i situationen.

När vi frågar dem om de varit sjuka någon gång som går att kopplas till stress, svarar fyra av fem att de varit eller är det. Den som inte varit sjuk, säger att hon istället har stressmage, men det kommer endast då hon känner sig orolig över något och inte då hon har mycket att göra. Anledningarna till att de blivit eller är sjuka kan vara att de blivit överbelastade på något sätt av kombinationen mellan att ha mycket på arbetet och mycket efter arbetets slut.

Samtliga upplever tempot i samhället som en faktor som bidrar till stress. De upplever att tempot i samhället är förknippat med att allting skall gå så snabbt, att det är många krav som skall uppfyllas på så kort tid som möjligt och det är därför det skapar stress anser de.

> Man skall prestera max oavsett alla yttre förutsättningar. Alla organisationer är slimmade, det går inte med någon som går på halvfart. Man förväntas vara på sitt max alla dagar, nästan stå på led och serva alla instanser, oavsett vad det är. Det är vi själva som skapat andan i samhället och materialistiskt sett skall vi bara ha mer och mer. (uttalande av B)

D upplever att det är de snabba, effektiva människorna som räknas och de som är långsamma har inte lika lätt att hävda sig i dagens samhälle. C anser att det är svårt att finna något ställe där man bara kan vara och ta det lugnt, utan att uppleva att det krävs att hon skall vara tillgänglig, då hon upplever att samhället kräver att man skall vara tillgänglig överallt oavsett vad det gäller.

Arbete

A tycker att det skulle vara bra att arbeta heltid, för då skulle hon känna sig självständig och känna sig mer ekonomiskt oberoende. Samtidigt tycker hon det är skönt att arbeta halvtid för att det blir mer tid hemma, än om hon hade arbetat heltid. Men samtidigt anser hon att det är svårt att arbeta på det viset, för hon har svårt att få någonting gjort hemma och på arbetet.

> Samtidigt ökar kraven på en, min man tycker att då kan du ringa de och de samtalen och barnen tycker att maten kan stå på bordet när de kommer hem från skolan. Sånt som man inte gör hemma annars måste man plötsligt göra. Det som inte blivit gjort blir plötsligt gjort, det är inte så att man latar sig, det är mycket jobb ändå. (uttalande av A)

B tycker egentligen att det är för tufft att arbeta heltid, men känner krav på sig att hon måste det, för att få ekonomin att gå ihop. Hon hade hellre arbetat mindre om hon tjänat lika mycket på det som på heltid, för då tror hon att hon skulle kunna ha mer tid med barnen, hemmasysslorna och inte känna sig så stressad. C var innan hon blev sjukskriven tvungen att arbeta heltid, för hon ville egentligen börja studera och för att få utbildningsbidrag, så krävdes det att hon arbetade heltid. När hon arbetade heltid ansåg hon att det var mycket hektiskt, det var svårt att få ihop hemarbetet med förvärvsarbetet och samtidigt få tid för sig själv, vilket hon då prioriterade bort till förmån för hemarbetet och förvärvsarbetet. D anser däremot att hennes arbetsposition kräver att hon arbetar heltid för hade hon arbetat mindre, hade det blivit

heltidsarbete ändå. Hon trivs med att arbeta heltid och hon tycker även att kvinnor behöver arbeta heltid idag för att kunna leva på sin lön och få pengar till sin pension. E tycker inte det är nyttigt att arbeta heltid och vara ensamstående förälder, att det är väldigt slitsamt. Hon skulle gärna arbeta deltid om hon kunde, men i och med att hon är ensamstående måste hon arbeta heltid för att få ekonomin att gå ihop. Ingen av kvinnorna arbetar övertid, men de kan arbeta extra några timmar då och då, som de sen kan ta ut i ledighet och på så vis återhämta det de arbetat extra. Endast A:s man arbetar övertid och det nästan varje dag och då rör det sig om ett par timmar extra vid varje tillfälle, men hon upplever inte sin situation som mer kravfylld för det.

Alla kvinnorna anser att det är roligt att gå till arbetet och möta människor, men några av dem poängterar att de på senare tid mått sämre, inte för att det blivit tråkigare, utan för att det blivit högre krav på de anställda till följd av nedskärningar som gjorts. Samtidigt anser några att det är psykiskt krävande att arbeta med människor, då de får ge mycket av sig själva och engagera sig. Tre upplever sitt arbete som stressande och de anser att nedskärningarna är anledningen till det, då det innebär att de kan få sköta en och en halv persons arbetsuppgifter, eller så har de fått ytterligare arbetsuppgifter på sig och arbetskrav har ökat. Det är ingen som har påtalat att det är den fysiska arbetssituationen som är stressande. En av kvinnorna uttrycker oro över att hennes arbetssituation är osäker, på grund av att hon inte vet hur länge hon får arbeta kvar där hon är nu. Organisationerna som de arbetar inom har blivit mer slimmade, färre personer har fått en större arbetsbelastning och arbetsmängd och det är ofta personalbrist, det vill säga att om någon blir sjuk sätts det inte in någon ersättare, utan de återstående får klara sig bäst de kan. B säger att så länge alla är på plats märks det inte att det är färre som gör mer, för då flyter allt på. Det är först när någon är borta som det blir jobbigt. Vi kan konstatera att samtliga på ett eller annat sätt har stött på nedskärningar i någon form på sin arbetsplats.

De uttrycker att det är viktigt att ha ett gott socialt stöd på arbetsplatsen, särskilt när det är stressigt, för det kan göra att de klarar av sin kravfulla, stressiga situation bättre under en längre tid utan att må dåligt. Det är förståelsen för och möjligheten till att ventilera sina problem som är de värdefullaste aspekterna i det sociala stödet på arbetsplatsen. De menar också att hur man klarar av sin arbetssituation är beroende av vilka arbetsuppgifter man har, hur man klarar av att hantera sin situation och om man har socialt stöd.

> Jag känner ju på våran arbetsplats, som är en liten enhet där alla är väldigt beroende av varandra, så är det här sociala, att man har ett socialt stöd i varandra, det är väldigt viktigt. Framför allt när det krånglar och man känner att man kan få back up. När man hamnar i en sån situation som det är på jobbet nu, när det är många som inte mår riktigt bra, när det har varit väldigt stressigt och det börjar märkas hos alla, att man då kan stötta den andre och säga att jag kan hjälpa dig eller man kan prata om det, ventilera liksom problemet, försöka hitta någon lösning. (uttalande av B)

D utrycker att hon inte har så gott socialt stöd just ifrån de arbetskamrater hon har i den korridor där hon arbetar, men hon ser inte det som någon direkt nackdel, för hon har ett ganska fritt arbete, där hon kan bestämma själv och på så vis har kontroll över sin arbetssituation. Hon tycker inte heller att hon har stöd eller får feedback från sin chef, men hon anser att hon klarar sig bra ändå, då hon säger sig ha frihet under ansvar. B poängterar att om alla på hennes arbetsplats, där arbetsgruppen är viktig, skulle vara individualister, så skulle hur många som helst av dem kunna gå in i väggen, utan att någon tog någon som helst notis om det.

Två av kvinnorna upplever att de har krav på sig som går att koppla till tid på sin arbetsplats, men på grund av att de har självständiga arbeten kan de hantera dessa tidskrav och planera sin

situation, så att de inte påverkas negativt av det. De andra tre som inte har så självständiga arbeten upplever dock tidskrav, som innebär att de måste hinna med väldigt mycket på så kort tid som möjligt. De har svårt att planera och ha kontroll över sin situation, på grund av att det är många krav som skall tillfredsställas, både från arbetsgivaren, arbetskamraterna och från dem som de i sitt yrke skall serva. Någon upplever till och med att det är svårt att finna tid för raster, toalettbesök etc. under arbetsdagen, när bristen på tid och arbetspressen är som högst.

Tre av kvinnorna anser att de inte kan återhämta sig efter en dag på arbetet, medan två anser att de kan det. De som anser att de kan återhämta sig har mer kontroll över sin arbetssituation och större frihet i sitt arbete. Den ena av dem har inga hemmavarande barn och den andra arbetar halvtid. De tre som inte kan återhämta sig, säger att de har psykiskt krävande arbeten och de har svårt att varva ner för att de förväntas vara psykiskt närvarande när de kommer hem. Det beror på att det är fullt ös på barnen och både mannen (i de fall det finns en man) och barnen kräver näst intill oavbruten uppmärksamhet. De säger också att de är väldigt trötta när de kommer hem från arbetet.

Fritid

På frågan om vad fritid är för dem säger alla utom en, att fritid är den tid, då de kan göra vad de vill och de kopplar denna tid till saker som de själva vill göra och inte måste göra, det är på deras egna villkor. Några påpekar att fritiden är till för spontana aktiviteter som de tycker är roliga, men den är även till för avkoppling och möjlighet till reflektion. D är den som inte svarar på samma sätt som de andra, då hon ser fritiden som den tid när hon inte arbetar och hon har svårt att inte blanda arbete med fritiden. Dock kan vi se att hon vid andra tillfällen under intervjun beskriver fritiden på ett annat sätt, likt det sätt som de andra beskriver fritiden på. A säger att vissa aktiviteter som hon själv valt att göra på sin fritid, innebär vissa krav och förväntningar trots allt, men det är ju ändå något som hon själv valt och vill göra.

När vi frågar dem om de har någon fritid svarar alla att de mer eller mindre har det. C blev tvungen att minska på sin fritid, då hon började arbeta heltid, för hon hade svårt att finna någon tid för sig själv. B har väldigt splittrad fritid, ibland nästan ingen alls, detta trots att hon arbetar 75 procent. Mycket av det, anser hon, beror på henne själv och på att barnen hela tiden kräver hennes uppmärksamhet. De få gånger hon har fritid, har hon tvingat sig själv till det, för att hon känner att hon måste det för att inte kollapsa. De aktiviteter kvinnorna ägnar sig åt under sin fritid är att resa, vara med vänner, läsa böcker, träna, sjunga i kör, promenera eller inte göra någonting.

De flesta använder sin semester till att resa, träffa släkt och vänner och försöka koppla av. Flera av dem känner att de behöver första veckan på semestern till att varva ner, för annars kan de inte koppla av och njuta av ledigheten. Några av dem poängterar att det är svårt att koppla av under semestern, för att de har mycket saker att göra, så de stressar runt för att hinna med att göra allt på semestern, istället för att koppla av. B säger att hon nästan har en lista på saker som bör bli gjorda under semestern. Ofta har de till och med sparat på så många saker till semestern som de inte hinner göra annars, så det blir egentligen inte någon semester, utan det liknar snarare de vanliga arbetsveckorna och de är minst lika trötta när semestern är slut som när den började. De anser även att det kan vara svårt att få ihop allt när de har barn, för det finns många olika viljor.

> Min man kan ha en bild av hur han vill att semestern skall vara och den kanske inte stämmer med min och har sedan barnen sina bilder, så är det inte alls säkert att de stämmer med våra. Det kan bli sådana dilemman, så då gäller det att prata ihop sig och fundera på vad vi egentligen har för förväntningar och vara väldigt lyhörda för de andras behov. (uttalande av A)

A tror även att det till och med kan vara så att vissa människor stressar sönder sina äktenskap under semestern, på grund av höga förväntningar på att allt skall bli så lyckat och bra.

Hemmet

Fördelningen av arbetsuppgifter i hemmet ser olika ut hos de olika kvinnorna. D och hennes man, vars barn inte bor hemma, har en jämlik fördelning angående uppgifterna i hemmet. Hennes man gör nästan mer än henne och de har båda lika mycket ansvar i hemmet. Hon poängterar dock att det var skillnad när barnen var mindre och bodde hemma, men även då var det hennes man som tog det största ansvaret, för han ville det. Att det blivit på det viset anser D beror på att de delat upp det på det sättet. Hon planerar även det som skall göras för hon anser att det blir bättre då, än när hennes man gör det.

B och hennes man har delat upp de flesta sysslorna i hemmet, men hon får dock påminna sin man om att han skall göra de sysslorna som de delat upp. Hon påpekar att det nog är en traditionell arbetsdelning, som finns i grund och botten i deras hem, men den är inte konstant. Hennes man kan tvätta och stryka, men hon gör det hellre själv, för då blir resultatet som hon vill ha det. B är den som har mest ansvar i hemmet och det tror hon beror på att hon tar ansvaret på grund av att hon har ett kontrollbehov. Hon är rädd för att om inte hon tar ansvaret, så glöms en massa viktiga saker, då hon ständigt får påminna sin man om vad som är på gång, till och med när han skall gå till tandläkaren. Hon har även ansvaret för vad som skall planeras och det tror hon också beror på att hon vill ha kontrollen över vad som skall göras, då hon gillar att styra och ställa och vill ha saker planerade på sitt sätt. Hon menar att hon mår bra av att ha kontroll över vad som sker.

C har alltid haft huvudansvaret i sitt hem, men hennes man har hjälpt henne periodvis, men då endast med städningen. Hon känner att hon bara har ramlat in i den rollen, som den som har huvudansvaret, bara för att hon är kvinna och att det föll sig så, när de fick barn. Hon beskriver ett exempel på en situation så här:

> När jag kom hem ibland efter en hel dags jobb, så kunde det stå disk och då frågade jag min man ”varför har du inte diskat” och då kunde han svara att ”jag är ju ledig”. För det var väl så här att det skötte hans mamma, de bitarna och då trodde han väl det med, att jag gjorde eller skulle göra det med. Det är säkert så att det som hans mamma gjorde förväntade han sig att jag också skulle göra. (uttalande av C)

När C under senare tid tagit upp fördelningen i hemmet till diskussion, har hennes man rättfärdigat sig med att han har hand om bilen, gräsmattan och målning av huset och andra typiska mansgöromål. Planeringen är olika fördelad mellan C och hennes man. Hon har hand om barnen och hushållsplaneringen medan de tillsammans planerar större saker, som har med huset att göra.

A säger att fördelningarna i hennes hem är väldigt ojämlika, men det är något som de valt, men även något som har blivit till följd av att hennes man förvärvsarbetar mycket mer än henne. I det stora hela tycker hon att det fungerar bra och de är överens om arbetsfördelningen i hemmet.

> Jag tror ingen av oss känner sig förtryckt och då tycker jag inte det spelar någon roll vem som egentligen gör typiska manliga eller kvinnliga göromål, bara man inte känner sig, jag gör allt och den andre inget. Jag ser vårt äktenskap som ett team, vi hjälper varandra, det behöver inte vara helt rättvist. (uttalande av A)

När det gäller vem som har ansvaret i hemmet svarar A att hennes man har största ansvaret för försörjningen, men att hon har det största ansvaret för de praktiska sakerna i hemmet och med barnen.

> Han är den som får pension för det han gör, medan jag gör det här obetalda och det är givetvis lite ojämlikt och det är inte bara vårt fel att det är så, för det ser fortfarande ut så att män tjänar mer än kvinnor. Hade det varit annorlunda där hade det kanske sett annorlunda ut för oss också. (uttalande av A)

Det är A som har ansvaret för planeringen av allt det praktiska runt barnen och hemmet, medan hennes man planerar saker med huset och semestern. Uppdelningen av vem som planerar vad är ofta outtalad.

E är den som skiljer sig totalt från de andra kvinnorna. Detta på grund av att hon är ensamstående och därför har allt ansvar för vad som skall göras i hemmet och det som skall planeras. För hennes del finns det ingen uppdelning, vilket hon många gånger tycker är mycket slitsamt och påfrestande. Hon hade gärna sett att hon hade en partner att kunna dela sina uppgifter med, så att hon kunde få lite mer tid över till egenvalda aktiviteter än vad hon har nu. Hon skulle även vilja slippa ha allt ansvar för hem och barn.

Alla kvinnorna upplever att de har förväntningar på sig som är knutna till hemmet, att det skall vara bra städat och skött, barnen skall ha lagad mat och det är många ”måsten” som är outtalade, men som man har med sig i ryggmärgen.

Diskussion

I diskussionsavsnittet har vi valt att fläta samman olika teorier med våra tolkningar av det resultat vi tidigare presenterat. Vi har även valt att använda våra frågeställningar som utgångspunkt för vår diskussion, då vi ser det som ett bra sätt att uppnå vårt syfte med uppsatsen. I den studie vi gjort på kvinnor som arbetar inom offentlig sektor har det framkommit att deras upplevelse av tiden har en koppling till hur stressade de känner sig. Vi vill först och främst poängtera att vi inte är så överraskade över vårt resultat. Det som förvånat oss är att de deltidsarbetande kvinnorna inte upplever mindre tidsstress än de som arbetar heltid.

Vad har kvinnor inom offentlig sektor för upplevelse av tiden?

Vi kan konstatera att tiden, för de fem offentliganställda kvinnorna som vi intervjuat, har en mycket central roll i deras liv och även Frykman och Löfgren (1997) menar att tiden har en nyckelroll i det sociala livet. Kvinnorna upplever att i princip allting är knutet till tiden, såsom arbetstider, tider för barnen och familjen, fritiden, hemarbetstider, m.m. De upplever att det är många tider som skall passas, att de måste vara tillgängliga hela tiden, att de har krav på sig som måste uppfyllas inom en viss tid osv. Någon av kvinnorna poängterar att hon inte klarar av när saker och ting går långsamt och det poängteras också av Burell (1999) som menar att kvinnor som upplever tiden som knapp, har svårt med saker och situationer som går långsamt. Kvinnorna upplever även att tiden rusar fram och att de har svårt att hinna med sig själva,

vilket orsakas av att det är så mycket annat som skall göras och tiden ses därför som en bristvara, vilket även beskrivs i Nationalencyklopedin (1995) och som även Miller (1998) hävdar.
Kvinnorna upplever att tidsandan i samhället bygger på att allt skall vara så effektivt och tidsbesparande som möjligt. Samtidigt erbjuder samhället många olika aktiviteter och varor, vilket ställer extra krav på dem, då de måste ta ställning och överväga allt de vill ta del av och det kräver tid och extra mycket planering. Frankenhaeuser (1997) hävdar att många människor inte orkar ta del av mer än en bråkdel av det utbud som erbjuds av samhället. Dessa krav läggs till de förväntningar som de upplever finns i samhället, att de som förvärvsarbetande, mamma och maka, samtidigt skall sköta större delen av arbetet i hemmet, vilket även är ett resonemang som Larmén (1992) beskriver. För att kunna hinna med allt som de vill och förväntas göra under dygnets 24 timmar försöker de vara effektiva och göra flera saker samtidigt, för de upplever att de måste utnyttja tiden maximalt, vilket Burell (1999) anser är utmärkande för kvinnor som upplever tiden som en bristvara. Flera av kvinnorna säger att deras tidsupplevelse har förändrats genom åren. När de var barn upplevde de att tiden gick väldigt långsamt, men nu upplever de att tiden går snabbare och snabbare ju äldre de blir och det är ett resonemang som även Eriksen (2000) beskrivit.

En av anledningarna till att kvinnorna har en sådan här tidsupplevelse, tror vi dels kan bero på att fyra av dem har barn som bor hemma, då Statistiska centralbyråns studie (SCB, 2003) har visat att föräldrar med hemmavarande barn har svårt att hinna med att göra det som behövs göras i hemmet och att de oftare upplever att de har tidsbrist. Enligt samma studie är tidsbristen förknippad med de föräldragrupper som har störst arbetsbörda totalt sett och småbarnsföräldrar är de som arbetar mest. Att tidsbrist upplevs som störst bland småbarnsföräldrar, bekräftas av den kvinnan i vår studie som har småbarn. Men vi ser samma samband hos den kvinna som är ensamstående, då även hon upplever sig ha stor tidsbrist.

En annan anledning till tidsupplevelsen som kvinnorna påvisat, anser vi kan kopplas till hur stor tid av dygnet de förvärvsarbetar. Då det för dem som är heltidsarbetande innebär att de inte har så många timmar efter förvärvsarbetsdagens slut till att uppfylla alla de krav som de upplever att de har på sig på hemmaplan. Tiden efter förvärvsarbetets slut blir komprimerad och ju mer de har att göra, desto fortare går tiden, då en händelserik tidsrymd upplevs gå fortare än en händelselös tidsrymd (Nationalencyklopedin, 1995).

Vad har tidsupplevelsen för koppling till stress hos dessa kvinnor?

Kvinnorna uttalar tydligt, gång på gång under intervjuerna, att deras tidsupplevelse har en stark koppling till att de upplever stress i sina liv. Det är speciellt tidsbristen och tidspressen som gör dem stressade och Eriksen (2000) anser att det kan ge upphov till att människan blir sjuk. De som varit och är sjukskrivna på grund av stress upplever att anledningen till det är överbelastning av någon form sett utifrån den totala arbetsbördan och att de har haft för mycket att göra och för höga krav, men inte tillräckligt med tid för allt. Vi ser det som att de helt enkelt kört slut på sig själva i sin strävan att hinna med allt, då de upplever att de har krav både från sig själva och från andra utifrån, att de skall vara alla till lags, göra allt som en god mor och maka förväntas göra, vara tillgängliga hela tiden ”för allt och alla” och det gäller både på arbetet och efter förvärvsarbetsdagens slut. Ytterligare en anledning till att fyra av kvinnorna i vår studie blivit sjukskrivna för stress, tror vi kan vara att de agerat utifrån drömmen om det goda livet, som Eriksen beskrivit. Men strävan efter att uppnå drömmen har gjort dem ännu mer stressade, så att de till slut stressat sönder sig själva helt och blivit sjuka, på grund av att de inte haft tid för sig själva och för att varva ner. Tidsbrist anser vi kan leda

till att man upplever mer stress och att man varken har eller tar tid till återhämtning och reflektion, vilket Burell (1999) anser är vanligt förekommande bland många kvinnor som upplever tidsbrist. Vi tror även att bristen på återhämtning och reflektion hos flera av kvinnorna i vår studie har lett till att de bara jagat på och inte tänkt efter hur de egentligen mår eller har det i sin livssituation, om det är rimliga krav de ställer på sig själva.

Frankenhaeuser (1997) menar att många kvinnor tar med sig sin arbetsstress hem efter en dag på arbetet, men vi har dock observerat att även det omvända förhållandet inträffar för flera av kvinnorna i vår studie, att de tar med sig sin stress hemifrån till arbetet. I och med att stress för kvinnorna i vår studie för det mesta handlar om tidsbrist, kan man säga att när de blir stressade oavsett om det är på arbetet eller i hemmet beror det ofta på att deras tidsplan inte håller. För en kvinna i vår studie kan till och med oron för att hennes tidsplan inte skall hålla, skapa stress hos henne och Cassidy (2003) menar att själva oron över att en viss situation skall inträffa, kan vara minst lika stressande som upplevelsen av den faktiska situationen i sig.

Kvinnorna i vår studie anser att stress innebär att inte ha kontroll över sin situation, att ha krav som överstiger den egna hanteringsförmågan, vilket vi anser stämmer bra överens med den definition som vi valt att använda (se Lazarus och Folkman, 1984). Många av de krav som skapar stress hos kvinnorna går att koppla till tid, då det tar tid att uppfylla dessa krav. I och med att kvinnorna upplever att de inte kan påverka att tiden blir längre, pressar det dem till att försöka uppfylla alla krav på orimligt kort tid och att minska på alla krav vore omöjligt, för de vill inte betraktas som en dålig mor, maka eller yrkesarbetande kvinna. Burell (1999) hävdar att kvinnor som har höga krav på sig, som upplever brist på tid, upplever extra mycket stress på grund av allt de inte hinner med eller bemästrar. Burell beskriver att kvinnor känner sig otillräckliga på grund av allt de inte hinner med och det är en källa till stress och det är något som de flesta av kvinnorna i vår studie poängterat. De gillar inte att känna sig otillräckliga och vi anser likt Grönholm (2005) att det handlar om att de egentligen skäms över att inte räcka till.

Otillräckligheten kan infinna sig även på arbetet. Många gånger beror det på de nedskärningar som gjorts och slimmat deras arbetsplatser, vilket har resulterat i att de fått en större arbetsbelastning och arbetsmängd, på grund av att de blivit färre anställda eller för att de inte får ersättare när någon blir sjuk och därför får arbeta mer än vanligt. Härenstam, Aronsson och Hammarström (1996) beskriver liknande konsekvenser som uppkommit av nedskärningar. Kvinnorna i vår studie upplever att nedskärningarna har medfört att de har belastas mer och känner en allt större tidspress på sig att göra mer på allt kortare tid och det gör att många av dem upplever stress. Miller (1998) antyder att många upplever en stress idag, som är tidsrelaterad, som bland annat har med ökat arbetstempo att göra.

Kvinnorna upplever att pusslandet med att få tiden att räcka till, är en källa till stress och fyra av dem är goda organisatörer. De planerar sina dagar noga för att få allt att gå ihop. En liknande beskrivning görs av Larmén (1992). Om de arbetar heltid upplever vi att de planerar sin tid extra noga och effektivt eller så avskyr de att planera överhuvudtaget. Vi tror att det är ett sätt för dem att handskas med sin situation. Vi ser samma drag hos den kvinna som arbetar halvtid, vilket kan bero på att hon har minst lika mycket att göra trots sin halvtidstjänst. Skillnaden är att hon inte upplever stress i samma utsträckning som de andra, då hon upplever att hon har möjlighet att ta tid till återhämtning. En annan anledning till att hon inte upplever stress kan vara att hon inte upplever sin situation som kravfull, då Thomson (1998) anser att det inte är själva arbetsmängden i sig som är källan till stress, utan snarare upplevelsen av situationen som kravfull. Dock kan man se att kvinnans uttalanden skiljer sig från vad

Thomson kommit fram till i sina studier, där det framkommit att kvinnor som arbetar deltid inte tycks ha mer tid över för sig själva än de som arbetar heltid. Men att det skiljer sig i det här fallet anser vi kan bero på att en deltidstjänst kan innefatta allt mellan att arbeta 50 till 95 procent och det kan vara därför som kvinnans uttalade i vår studie skiljer sig från kvinnorna i Thomsons studie, då de kanske arbetar mer än 50 procent. Samma kvinnas man arbetar övertid nästan varje dag, men hon upplever dock inte stress i sitt liv, även om hon har tre barn att ta hand om. Vi tror att anledningen till att hon klarar av sin situation, beror mycket på det som vi poängterat innan, att det inte är själva arbetsmängden i sig som skapar stress hos kvinnorna och att denna kvinna inte upplever sin situation som kravfull på ett stressande sätt, då det enligt Cassidy (2003) är den personliga uppfattningen av situationen som avgör om den är stressande eller ej. Men det kan samtidigt bero på att hon arbetar halvtid och därför har mer kontroll över sin situation eller så har hon lärt sig att hantera potentiella stressfaktorer i sitt liv (se även Frankenhaeuser & Ödman, 1992).

Hur påverkar tidsstressen kvinnornas liv?

De fem offentliganställda kvinnorna upplever att deras livssituation påverkas mycket av den tidsbrist de upplever och den stress detta ger upphov till. När det gäller deras familjesituation, upplever flera av dem att de har svårt att finna tid till allt som rör deras barn. Kvinnorna upplever att barnen påverkar deras kontroll över sin tid, då barnen är oförutsägbara och det kan ske saker som de inte räknat med, som de inte kan ta med i sin tidsplanering. Flera av dem får endast lite stöttning av sina män, för att kunna minska på den tidspress de upplever. Några av dem känner till och med att de måste planera sina mäns tider och det är inte osannolikt att själva planeringen tar mer tid och kraft av kvinnorna, än själva görandet för männen. Larmén (1992) hävdar att det är just kvinnorna som planerar hemarbetet och hon får ofta påminna mannen om vad som skall göras.

Arbetet i hemmet är för flera av kvinnorna i vår studie ej jämlikt fördelat mellan dem och deras män. Hade fördelningen i hemmet varit mer jämlik, så tror vi att det hade gett mer möjlighet för kvinnorna att få tid till återhämtning och reflektion. Men kvinnan som arbetar halvtid upplever att arbetsfördelningen i hemmet inte behöver vara helt rättvis, eftersom hennes man förvärvsarbetar mycket mer än henne. Vi tror att hon har mer tid över för sig själv än de andra kvinnorna i studien och därför upplever hon inte fördelningen som en börda som ger upphov till stress. Hon säger i nästa läge att hon inte gillar att hon är den som gör det obetalda arbetet i hemmet när hennes man får pension för sitt betalda arbete, så ur den synvinkeln ser hon det som orättvist. Trots att flera av kvinnorna vill att hemarbetet skall vara mer jämt fördelat mellan dem och deras män, har de svårt att släppa kontrollen över de sysslor som de anser är mer kvinnosysslor. Många av dem har ett kontrollbehov, görs inte saker på deras sätt blir de otåligliga och mår inte bra. Burell (1999) gör gällande att det är vanligt bland kvinnor att ha ett sådant kontrollbehov.

Respondenterna upplever att det finns en mängd outtalade förväntningar som är knutna till hemmet. De upplever många gånger att de har med sig många av dessa förväntningar hemifrån som sitter i ryggmärgen, det är normer från tidigare generationer. De upplever att för att vara en god mor, så skall de vara glada, baka bullar, sticka, sy, putsa fönster och byta gardiner titt som tätt, vilket även Larmén (1992) beskriver. Kvinnorna upplever, på liknande sätt som Larmén beskriver, att dessa förväntningar ställer mer krav på dem, som gör dem ännu mer stressade. De får även skuldkänslor när de inte har möjlighet eller tid att uppfylla dessa förväntningar. Två av kvinnorna anser även att de förväntas göra allt som deras mäns mödrar gjort för dem och de upplever att deras män är rätt bortskämda. Vi tror att det kan bero

på att deras mödrar införlivat alla dessa förväntningar, då de inte förvärvsarbetat i samma utsträckning som kvinnor gör idag. Kvinnorna i intervjun säger att de har svårt att leva upp till alla krav de har på sig, speciellt när det gäller att kombinera hemarbetet med förvärvsarbetet och de anser att det kan vara en källa till stress. Både Frankenhaeuser (1997) och Larmén (1992) poängterar att det är svårt för många kvinnor att kombinera förvärvsarbetet med hem och familj.

Enligt Nilsson (1998) känner många kvinnor att de måste anpassa arbetslivet till familjelivet, medan arbetslivet ställer motsatta krav och det har även kvinnorna i vår studie poängterat. Frankenhaeuser (1997) betonar att när krav kolliderar kan det medverka till att man känner sig otillräcklig, vilket kan leda till stress. Att känna sig otillräcklig på arbetsplatsen är relativt vanligt hos de kvinnor vi intervjuat och det är även här förenat med en känsla av skam för det ogjorda. Vi tror att anledningarna till att det gjorts nedskärningar på de offentliganställda kvinnornas arbetsplatser kan vara att den offentliga sektorn har dålig ekonomi och det har inneburit att de tvingats att dra ner på personal, samtidigt som de försökt effektivisera för att få ekonomin att gå ihop. Det är något som även Miller (1998) betonat som vanligt förekommande i olika organisationer, då tid är en av de viktigaste ekonomiska resurserna. Att kvinnorna är rädda för att känna sig otillräckliga, tror vi omedvetet har underlättat för arbetsgivarna att kunna effektivisera och rationalisera, vilket även Grönholm (2005) anser. Han erinrar även om att det är vanligt att kvinnor, istället för att protestera eller ge upp frivilligt, kämpar på och istället blir sjukskrivna för kortare eller längre perioder. Det anser vi kan vara en orsak till att kvinnorna i vår studie blivit sjukskrivna för stress under en längre tid. Larmén (1992) hävdar att så länge stressen är kortvarig och att kroppen får chans till återhämtning, så blir man ej sjuk av stressen. Vi kan därför anta att kvinnorna i vår studie inte haft chans att återhämta sig och därför blivit sjuka på grund av långvarig eller kronisk stress, vilket bekräftas av flera av kvinnorna.

En del av kvinnorna säger att en anledning till att de orkat med sina stressade och tidspressade situationer på arbetsplatsen är att de har ett gott socialt stöd från familjen och omgivningen, men även från arbetskamraterna. De poängterar även att om man arbetar i en grupp eller ett team, där man är beroende av varandra är det sociala stödet viktigt. Men de säger samtidigt att om man arbetar mer självständigt och har kontroll över sin situation är stödet inte lika viktigt, vilket även Theorell et al (2004) menar. Det sociala stödet anser kvinnorna även är viktigt när det gäller saker som sker i hemmet, med barnen osv. då stödet gör deras situation mer hanterbar (se även Thomson, 1998). En av kvinnorna upplevde att det var jobbigt att vara social efter en stressig dag på arbetet och Cassidy (2003) menar att stressen kan göra att människan förlorar sitt sociala stöd, då t ex stressen på arbetet kan gå ut över familj och vänner till den grad att man förlorar deras stöd, på grund av att man själv inte orkar vara social mot dem. Cassidy säger även att det är vanligt att stressade personer drar sig undan från andra människor.

Flera av kvinnorna i vår studie säger att de skulle vilja arbeta mindre för att hinna med hem och familj, men anser samtidigt att det är svårt att genomföra detta av ekonomiska skäl. En kvinna anser till och med att det i dagens läge krävs att kvinnan skall arbeta heltid för att kunna leva på sin lön och få pengar till sin pension. Tre av kvinnorna upplever att de inte kan återhämta sig efter en dag på arbetet och vi tror att anledningen till det är att de har psykiskt krävande arbeten, då de arbetar fysiskt nära andra människor, kombinerat med att de övergår direkt från förvärvsarbetet till hemarbetet (se även SCB, 2003) och att de har barn som kräver näst intill oavbruten uppmärksamhet. Vi menar att det av den anledningen inte är konstigt att de ofta upplever att de är mycket trötta och inte kan återhämta sig. Att de andra två kan

återhämta sig efter en dag på arbetet, tror vi kan bero på att den ena inte har hemmavarande barn och att den andra endast arbetar halvtid. Tre kvinnor upplever samtidigt tidsrelaterade krav, som har sin grund i att de inte har så självständiga arbeten, då det är svår att planera och ha kontroll över sin situation inom yrken där man arbetar nära människor, där förståelsen över deras arbetssituation från människorna de möter i sitt arbete, kan vara liten (se även Rämö, 2003). Vi anser att dessa kvinnor arbetar inom yrken som domineras av höga arbetskrav och lågt självbestämmande och upplevs situationen på det här viset bedömer Nilsson (1998) att man oftare drabbas av psykiska besvär, kopplat till stress. Det kanske är därför de andra två kvinnorna inte upplever stress i samma utsträckning, då de har mer självständiga arbeten som de har mer kontroll över och de kan av den orsaken påverka sin arbetssituation, så att de kan minimera möjligheten att uppleva stress på arbetstid.

Fritid anser kvinnorna i vår studie är den tid då de kan göra vad de vill och de kopplar denna tid till saker som de själva vill göra och som är på deras egna villkor (se även Thomson, 1998). Någon av dem har lätt för att blanda fritiden med förvärvsarbetet och någon annan blandar på samma sätt lätt ihop hemarbetet med fritiden och därför blir deras fritid ofta splittrad eller svår att urskilja. Om de har en splittrad fritid anser vi att det kan vara svårare för dem att ta sig för egna aktiviteter som innebär att de måste lämna hemmet en längre stund, särskilt för dem med yngre barn. Att kvinnorna har mer eller mindre fritid kan bero på att de har mer eller mindre svårt att släppa kontrollen över t ex barnen eller vad som sker i hemmet när de gör egna fritidsaktiviteter. De har svårt att koppla av och göra ingenting och Burell (1999) anser att det är vanligt förekommande hos kvinnor som upplever sig ha brist på tid. Vissa av de egenvalda aktiviteterna som kvinnorna i vår studie gör på fritiden innebär ytterligare krav och förväntningar på dem som dock är på deras egna villkor, men vi tror samtidigt att det kan vara svårt att komma ifrån krav och förväntningarna i alla situationer.

Några avslutande funderingar

Det vi kan konstatera efter att ha genomfört denna studie är att man inte kan fortsätta att öka arbetsbelastningen och ställa ännu högre krav på dem som arbetar inom den offentliga sektorn, för då är risken stor att det i framtiden kommer att bli ännu fler sjukskrivningar bland dem som arbetar inom den sektorn. Vi anser snarare att det vore bättre om fler arbetade färre timmar med heltidslön, än att få arbetar många timmar med hög arbetsbelastning och höga krav. Vi är dock medvetna om att det kan vara samhällsekonomiskt problematiskt att genomföra detta förslag, då ekonomin inom den offentliga sektorn redan är hårt pressad. Men å andra sidan, vad kostar inte alla dessa sjukskrivningar i längden?

Det resultat vi kommit fram till i vår studie gällande kvinnors livssituation tror vi inte endast gäller för kvinnor inom offentlig sektor, utan kan sannolikt appliceras på många andra kvinnor i dagens Sverige. I synnerhet på de kvinnor som har lågt självbestämmande och höga krav på sin arbetsplats, men även på kvinnor i allmänhet som har höga krav och förväntningar på sig i sina liv.

För att kvinnor med barn skall kunna få mer kontroll över sin livssituation, anser vi att det vore bäst för dem själva om de inte alltid arbetar heltid, då heltiden, åtminstone för de kvinnor vi studerat, troligen varit en bidragande orsak till att de blivit sjukskrivna för stress, eftersom den totala arbetsbördan upplevts för stor. Samtidigt anser vi att många kvinnor gör sig en björntjänst, genom att inte våga säga nej eller sätta gränser, för att de är rädda att ställa till problem för andra. Men det handlar givetvis om en balansgång mellan givande och tagande, för vi menar inte att alla kvinnor skall bli egoister och bara tänka på sig själva. Men som det

är nu anser vi att det ställer till med mer problem för dem själva, då de ofta går runt med ångest för att de ställer upp när de egentligen inte vill eller har möjlighet till det. Vi menar att de måste arbeta med sig själva för att inte få ångest i de lägen då de säger nej. Men de behöver även arbeta med att inte bli stressade av situationer som de inte kan påverka.

Många kvinnor måste även våga släppa sitt kontrollbehov och låta mannen och barnen ta mer ansvar i hemmet utan att kontrolleras i allt de gör. För att det skall bli mer jämställt i hemmen måste männen samtidigt bli mer lyhörda för kvinnornas behov och önskningar och ta mer initiativ och ansvar när det gäller hem och barn. Mycket ligger nog i att det finns så många outtalade krav och förväntningar i samhället gällande vad en kvinna bör göra och hur en kvinna bör vara för att duga. För att underlätta för kvinnan att förändra sin situation, behöver även dessa outtalade krav och förväntningar förändras i hela samhället och bli mer anpassade till kvinnors livssituation. Kvinnor måste också sluta kritisera och inte ställa orimliga krav på sig själva och varandra och sluta att ta åt sig av vad andra säger. För kvinnor handlar det även om att göra en omprioritering över vad som är viktigt och minska på alla tidskrävande krav, för att få sin tidsekvation att gå ihop, då tiden i sig inte går att göra längre. Vi är medvetna om att dessa förändringar inte kan ske över en natt, utan det kanske krävs flera generationer för att kvinnornas livssituation skall förändras.

Dock kvarstår frågan hur skall man egentligen göra för att få till dessa förändringar? För att kunna besvara den frågan, krävs det en helt annan studie än den vi gjort.

Referenser

Agervold M. (2001). *Arbete och stress: en introduktion till arbetsmiljöpsykologi.* Lund: Studentlitteratur

Alvesson M. & Deetz S. (2000). *Kritisk samhällsvetenskaplig metod.* Lund: Studentlitteratur

Arnetz B. (2002). Organisationsstress. Ledningsperspektiv på organisationer och hormoner i förändring. I Ekman R., & Arnetz B. *Stress: Molekylerna – Individen – Organisationen - Samhället.* Stockholm: Liber

Atkinson R. L., Hilgard E. R., Smith E. E., Nolen-hoeksema S. & Fredrickson B. (2003). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology.* Belmont: Wadsworth/Thomson learning

Backhans M. (2004). Varför är kvinnor mer sjukskrivna än män? – En kunskapsöversikt. I Hogstedt C., Bjurvald M., Marklund S., Palmer E. & Theorell T. (red). *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

Brattberg G. (2004). *Väckarklockor.* Stockholm: Värkstaden

Brülde B. (2005). *Långtidsfrisk eller långtidssjukskriven? En studie av långtidssjukskrivnas och långtidsfriskas erfarenheter. Del I: Översikt och bakgrund.* Opublicerat material

Bryman A. (1997). *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning.* Lund: Studentlitteratur

Burell G. (1999). Varför är jag så trött jämt? I Hertting A. (red.). *Stressens olika ansikten: Kunskap – insikt – handling.* Stockholm: Folkhälsoinstitutet

Cassidy T. (2003). *Stress kognition och hälsa.* Lund: Studentlitteratur

Ejvegård R. (2003). *Vetenskaplig metod.* Lund: Studentlitteratur

Eklund M., von Granitz H. & Marklund S. (2004). Deltidssjukskrivning – Individ, arbetsplats och hälsa. I Hogstedt C., Bjurvald M., Marklund S., Palmer E. & Theorell T. (red). *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

Eliasson R. (1995). *Forskningsetik och perspektivval.* Lund: Studentlitteratur

Eriksen T. B. (2000). *Tidens historia*. Stockholm: Atlantis

Ernsjöö Rappe T. & Sjögren J. (2002). *Diagnos: duktig: handbok för överambitiösa tjejer och alla andra som borde bry sig.* Stockholm: Bokförlaget DN

Frankenhaeuser M. (2002). *Stressparadoxen: mitt liv och min forskning*. Stockholm: Atlantis

Frankenhaeuser M. (1997). *Kvinnligt, manligt, stressigt.* Stockholm: Brombergs bokförlag

Frankenhaeuser M. & Ödman M. (1992). *Stress en del av livet.* Stockholm: Brombergs bokförlag

Freire P. (1972). *Pedagogik för förtryckta.* Stockholm: Gummesson

Frykman J. & Löfgren O. (1979). *Den kultiverade människan.* Lund: LiberLäromedel

Försäkringskassan: press: pressmeddelanden: 2004: Fortsatt minskning av ohälsotalet 45/04 2004-12-21 (senast granskad: 2005-01-17). [Elektronisk]. Tillgänglig: http://www.forsakringskassan.se/press/pressmed/pm2004/pm45_04/index.php [2005-03-14]

Grönholm J. (2005). *Tid att göra, tid att vara: förutsättningar för ett friskare samhälle.* Stockholm: Carlsson Bokförlag

Hertting A. (1999). Stressforskningen klargör hälsans villkor. I Hertting A. (red.). *Stressens olika ansikten: Kunskap – insikt – handling.* Stockholm: Folkhälsoinstitutet

Hogstedt C., Bjurvald M., Marklund S., Palmer E. & Theorell T. (2004). Varför är sjukfrånvaron så hög? Slutsatser och kunskapsbehov. I Hogstedt C., Bjurvald M., Marklund S., Palmer E. & Theorell T. (red). *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

Hultkrantz L. (1998). Rolighetens ekonomi. I Zetterberg O. (red.). *Fritid i Ny Tid.* Stockholm: Sober

Hylland Eriksen T. (2001). *Ögonblickets tyranni: Snabb och långsam tid i informationssamhället.* Nora: Nya Doxa

Härenstam A., Aronsson G. & Hammarström A. (1996). Kön och ohälsa i ett framtidsperspektiv. I Östlin P., Danielsson M., Diderichsen F., Härenstam A. & Lindberg G. (red.) *Kön och ohälsa: en antologi om könsskillnader ur ett folkhälsoperspektiv.* Lund: Studentlitteratur

Jönsson B. (2002). *I tid och otid: hemma och på jobbet.* Stockholm: Bromberg

Kaufmann G. & Kaufmann A. (1998). *Psykologi i organisation och ledning.* Lund: Studentlitteratur

Lantz A. (1993). *Intervjumetodik.* Lund: Studentlitteratur

Larmén M. (1992). *Kvinnor och stress.* Stockholm: Utbildningsförlaget Brevskolan

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

Miller M. (1998). *Tid och ork: arbetstiden - en hälsofråga?* Stockholm: Arbetarskyddsnämnden

Nationalencyklopedin (band 18). (1995). Höganäs: Bra böcker

Nilsson A. (1998). *Att främja kvinnors hälsa – ett diskussionsunderlag utifrån femton ohälsoområden.* Stockholm: Yrkesmedicinska enheten, Stockholms läns landsting

Palmer E. (2004) Sjukskrivningen i Sverige – Inledande översikt. I Hogstedt C., Bjurvald M., Marklund S., Palmer E. & Theorell T. (red). *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

Repstad P. (1999). *Närhet och distans*. Lund: Studentlitteratur

Rydqvist L-G. & Winroth J. (2002). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion.* Stockholm: SISU Idrottsböcker

Rämö H. (2003). *Kronisk tidsbrist eller all tid i världen: om tid och rum i vård och omsorg.* Stockholm: Universitetet Företagsekonomiska institutionen

SCB (2003). *Tid för vardagsliv: kvinnor och mäns tidsanvändning 1990/91 och 2000/01*. Stockholm: Statistiska centralbyrån

Starrin B., Larsson G., Dahlgren L. & Styrborn S. (1991).*Från upptäckt till presentation – om kvalitativ metod och teorigenerering på empirisk grund.* Lund: Studentlitteratur

Theorell T., Oxenstierna G. & Westerlund H. (2004). Ju färre vi är tillsammans… Sjukskrivningsmönster vid strukturella förändringar. I Hogstedt C., Bjurvald M., Marklund S., Palmer E. & Theorell T. (red). *Den höga sjukfrånvaron – sanning och konsekvens*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut

Thomsson H. (1998). *Anpassningens pris: kvinnors liv i vård och vardag.* Stockholm: Förlagshuset Gothia

Währborg, P (2002). *Stress och den nya ohälsan.* Stockholm: Natur och kultur.

Zetterberg O. (1998). Fritid i ny tid – Inledning. I Zetterberg O. (red.). *Fritid i Ny Tid.* Stockholm: Sober

Bilaga 1

Intervjufrågor

Familjesituation

- Hur ser din familjesituation ut?

- Om du har barn är det små barn?
  Bor barnen hemma?

Arbete

- Jobbar du heltid eller deltid?
  Vad tycker du om det?
  Vill du det?
  Kan du förklara varför?

- Om det finns en respektive, jobbar den personen heltid eller deltid?

- Tycker du det är roligt att gå till jobbet?
  Vill du förklara vad det är som är roligt/mindre roligt?

- Hur upplever du arbetstakten på din arbetsplats?

- Har du upplevt neddragningar på din arbetsplats?
  Vad har det gett för följder för din del?

- Upplever du krav på din arbetsplats som har med tid att göra?

- Jobbar du övertid?
  I så fall hur ofta och hur länge?

- Om det finns en respektive, jobbar den personen övertid?
  I så fall hur ofta och hur länge?

Tid

- Upplever du tidsbrist?
  När i så fall?
  Vad tror du det beror på?

- Hur ser du på tidsandan i samhället?
  Vad tror du är orsaken till det?

- Vad har du för egen tidsuppfattning?
  Går tiden fort/sakta?
  Hur kommer det sig?

- Känner du tidspress?
  När och vem sätter den pressen?
  Hur påverkar tidspressen dig?

- Anser du att man kan vinna tid?
  Hur gör du då? Planerar du din tid?

- Kan man spara eller slösa med tiden?
  Hur menar du?

- Har tiden olika betydelser för dig vid olika tillfällen på dygnet?
  Hur kommer det sig?

- Har du svårt att göra ingenting eller att koppla av?
  Hur kopplar du av och när?

- Upplever du att du har kontroll över din tid?
  Hur kommer det sig?

- Har du svårt att säga nej eller att sätta gränser?
  Hur kommer det sig?

- Hinner du med allt du vill?
  På jobbet, hemmet och fritiden?

- Har du någon gång känsla av otillräcklighet?
  När i så fall?

- Hur många timmar skulle ett dygn ha anser du?
  Vad skulle du helst använda den tiden till?

- Vad har din tidsuppfattning för relation till stress anser du?

Stress

- Vad är stress för dig?

- Upplever du dig stressad?
  När i så fall och vad beror det på?

- Hur gör du för att bemästra din stress?

- Upplever du tempot i samhället som stressande?
  Vad tror du det beror på?

- Upplever du ditt arbete som stressande?
  När och vad kan det bero på?

- Upplever du att du har krav?
  Vem ställer i så fall kraven?
  Hur kommer det sig att det är så tror du?
  Blir du stressad av dessa krav?
  Tror du att dessa krav är kvinnospecifika?

- Har du varit sjuk någon gång som kan kopplas till stress?

- Anser du att du har möjlighet att återhämta dig efter en dag på jobbet?

Fritid

- Vad är fritid för dig?

- Har du någon fritid?
  Vad gör du då?

- Vad tycker du om utbudet i samhället?
  Hur påverkar det dig?

- Är det svårt att välja bland det som finns att göra i samhället?

- Är det viktigt att hänga med i utvecklingen både privat och på arbetet?
  Hur påverkar det dig?

- Anser du dig ha ett gott socialt nätverk?
  Vad innebär det för dig?

- Vad använder du din semester till?

Hemmet

- Hur är fördelningen av uppgifterna i ditt hem?

- Vem har mest ansvar i ditt hem?
  Hur kommer det sig?

- Vem planerar det som skall göras?
  Hur kommer det sig?

Tack för din medverkan!

Med vänliga hälsningar

Lena Ullman & Gunilla Wallengren

Högskolan i Trollhättan / Uddevalla
Institutionen för omvårdnad, hälsa & kultur
Box 1236
462 28 Vänersborg
Tel. 0521-26 40 00 Fax 0521-26 40 99
www.htu.se