



LUND UNIVERSITY

Pacemaking Tankebilaga

Jönsson, Bodil; Löfgren, Orvar; Salonen, Tapio; Thomsen, Michael

2002

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):

Jönsson, B., Löfgren, O., Salonen, T., & Thomsen, M. (2002). *Pacemaking Tankebilaga*. [Publisher information missing]. <http://www.certec.lth.se/pacemaking/tanke.pdf>

Total number of authors:

4

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

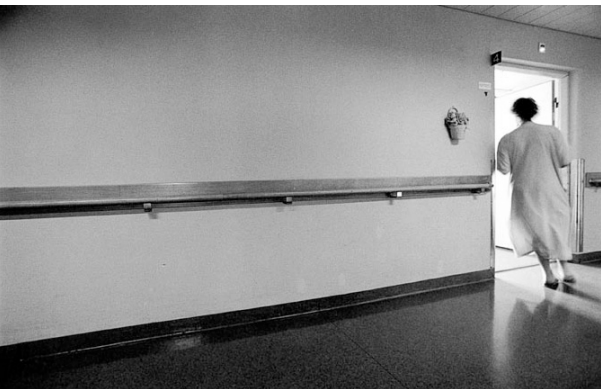
Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00



Jan Häkan Dahlström/Bildhuset

Tankebilaga

I denna bilaga till den översiktliga skissen av forskningsprogrammet *Pacemaking* vill vi dokumentera ytterligare några av våra tankar före programstart. Inte heller här presenteras lösningar på komplexet eller några klara lösningar av programuppläggningsen. Men de presenterade tankarna och ansatserna säger ändå en hel del om vår förståelse av området och om våra huvudinriktningar vid arbetets inledning.

Allmänt

Programmet *Pacemaking* försöker etablera så förutsättningslösa ingångar som möjligt till stresskomplexet och innefattar inte bara individers och verksameters stressreaktioner utan också bakomliggande samspel mellan tiden, stressen, teknologin, kulturen och samhället. Därtill kommer möjliga åtgärdsansatser.

Pacemaking handlar om hur tempo och rytmer skapas i arbete och vardag, vilka drivkrafterna är, vilka effekterna kan bli för individer, arbetsplatser, grupper och samhälle och hur förändringar kan ske. *Pacemaking* är liksom *painting* en beteckning på både process och resultat. *Pace* är ett mångtydigt ord och står för bl.a. hastighet, rytm och rörelsemönster.

Pacemaking skall inkludera tankar och företeelser som sträcker sig från i ena änden själva varandets förutsättning och i den andra pacemakers som stressmotverkare. Det går alltså från filosofi över till teknologi. Att vi för närvarande upplever så drastiskt ökad ohälsa kan ha sin bakgrund i att själva upplevelsen av »varandet« (Heideggers »Dasein«), befintligheten, och därmed vårt mentala välbefinnande vacklar.

När pacemakingen spårar ur, kan obefintlighetsavgrunderna vara nära för de berörda människorna, och både det egna jaget och samhället kan upplevas som icke-existerande, icke-varande. Denna

filosofiska utgångspunkt är troligen inte särdeles funktionell som hävstång för tanken men som inspiratör och påminnare om pacemakingbegreppets vidd kan icke-varandet fylla en viktig funktion.

Pacemaking för också tanken direkt till åtgärdsomöjligheter. Vilka är de hjälpmedel som vi kan ta till för att inte stressa oss själva eller omgivningarna fördärvade? Vad är det för pacemakers (i överförd bemärkelse) som kan ge rytm och tid och en långsiktigt hållbar hastighet?

Vi tänker cirkla kring stress och pacemaking, testa olika vardagliga och vetenskapliga begrepp som kan användas för beskrivningar och börja med att skapa en semantisk karta eller associationsväv. Också rastlösheten och otillräckligheten har kulturella och sociala organisationer. Så var det till exempel mycket under den nya ekonomins era som handlade om att *bränna*, bränna riskkapital, bränna energi, bränna ut sig.

Från forskning om funktionshinder är det välkänt hur belastande det är med små eller obefintliga marginaler. Blotta medvetenheten om att man kanske inte klarar av ens små förändringar av tillvaron leder till att vardagen blir begränsad och monoton och att önskningar och drömmar blir i det närmaste obefintliga. Stress kan uppkomma mitt i vardagslunken om man vet att beredskapen för det oväntade saknas.

Tvårs igenom programmet *Pace-*

making går som en röd tråd att begreppet stress (förutom i strikt medicinska sammanhang) kan betyda allt och inget. Förändringarna vad gäller upplevd stress är relaterade till att vi samtidigt börjat uppleva *tid* på ett annat sätt. Tid är i sig ett begrepp med flerfaldiga och vittskilda betydelser. Det används för att bl.a. beskriva *tidpunkt*, *varaktighet*, *före – efter* (orsak – verkan), *planering*, *historieskrivningar*, *åldersbestämningar*, *längtsansrymder* och *framtidstankar*. Även ett så vardagligt hjälpmedel som klockan fyller alltså inte bara funktionen att vara tidsangivare utan används också som underlag för mycket annat. Detta är anledningen till att människor som inte förstår sig på klockan får stora problem att klara sig i vår värld – mycket större än vad problemen vore om det bara handlade om att kunna pricka in en fix tidpunkt och komma till rätt plats. En människa som tappar sitt tidsbegrepp eller som inte klarar eller inte vill ha samma tidsuppfattning som sin närmaste omvärld har uttalade svårigheter att leva i en vettig omvärldsbalans. *Precis denna problematik ingår som en viktig delmängd i Pacemaking.*

Teknologin och kulturen är i dag så hopflätade att de understundom är oskiljaktiga. Speciellt förtjänar det att noteras hur svårt det är att urskilja vad som utgör drivkraft till vad. Att informationsteknologin i sitt samspel med människorna blivit

starkt stressdrivande för många, beror inte bara på människans egen-skaper utan också på vår samtida kultur. Dess fokus på den sökande skapande individen är förutsättningen för att informationsteknologin har kunnat implementeras och i sig påverkat och styrt kulturen. Informationsteknologin hade aldrig kunnat hitta fotfäste i den långt mer auktoritära kultur som fanns för 50 år sedan. Då fanns inte heller vår samtids stressrelaterade ohälsa. Att därför se informationsteknologin som boven i dramat vore emellertid ett alltför förenklat synsätt. Graden av komplexitet överstiger enkla orsaks-verkan-sammanhang.

Samhällets roll som ledare och moderator kan inte nog betonas. Dels för att det är inom samhällssektorerna vård, skola och omsorg som den stressrelaterade ohälsan vuxit snabbast, dels för att samhället är den kanske viktigaste av de aktörer som skulle kunna prova funktionella lösningarna. Samhället har en gammal roll som omfördelare av resurser i form av pengar. Nu handlar det om att försöka hitta former för omfördelning av tid.

Det handlar också i hög grad om samhällets *tillitsskapande förmåga*. En större tillit ökar förutsättningarna för människor att hitta ordning och struktur och därmed komma bort från stressdrivande kaos-upplevelser. A trust is a must.

Bakgrunder till stressens skenande

Några olika bakgrundsteckningar av relevans för pacemaking-programmet:

Kulturella, teknologiska och samhällsliga förändringar. Alla över-sköljs i dag av många fler inbjudanden till handlingar, fler uppmärksamhetslockanden, mer brus än tidigare. Förutom bruset finns det också mycket annat som påverkar oss till att hela tiden känna det som om vi borde något mer, nu genast, och troligen därtill har glömt något viktigt. En del av detta stress-

drivande finns som strömningar i kulturen, annat hör till planerade ekonomiska/politiska förändringar, åter annat verkar bara ha blivit så. Men *konsekvenserna* för oss själva gör ingen åtskillnad mellan delarna – konsekvenserna är helt enkelt en följd av den upplevda *summan*. Och *summan*, den var aldrig planerad av någon.

Om man räknar upp några av de allra största förändringarna som skett inom en eller ett fåtal generationer blir det tydligt att flertalet är i grunden positiva. Det har skett en ökning av medellivslängden med 20 år under 1900-talet, det har tillkommit omvälvande nya möjligheter i sjukvården, många fler än tidigare behärskar flera språk och möjligheterna till individualisering har ökat. Allt detta positiva ingår samtidigt i en stressalstrande *summa*, eftersom vi är med om en märklig dubbel exponering. De gamla normerna lever kvar från den tid då få uppnådde mycket högre ålder än pensionsåldern, då sjukvården hade mer begränsade möjligheter och då individualitet och globalitet var svagt företrädda. Från vår omvärld får vi emellertid signaler som starkt avviker från de gamla normerna. Den samtida omvärlden säger alltså ett, normeftersläpningen något annat. Effekten blir att människan nästan aldrig är i fas på något område, vare sig med sig själv eller med andra eller med kulturen.

I det läget kommer rådvillheten och osäkerheten. Dessa är i sig starkt stressdrivande. Att ofta och i övergripande sammanhang vara villrådig inför *vad skall jag göra, hur skall jag leva – och varför?* har en tärande inverkan.

Stress kan i ett större samhällsperspektiv tolkas som en av flera tydliga indikatorer på människors *bristande livskontroll* och *låga grad av tillfredsställelse med sina levnads-villkor*. Andra ofärdssignaler är brister i tillit och samhörighet med invanda system och ordningar, tilltagande segregation och främlingskap mellan grupper i samhället och

sårbarhetsmönster i vardagslivets organisering. Allt fler tycks tvingas leva under livsomständigheter där kontroll och styrning av det egna och familjens liv är inskränkta eller hotade. Detta gäller både för dem som är väl etablerade i innanförskapets krets och för dem som inte lyckas etablera sig i ett snabbt föränderligt svenskt samhälle. Utanförskapets problematik hänger intimt samman med innanförskapets gissel. De tycks vara två sidor av samma mynt, där en ojämn fördelning av tid och pengar skapar en tilltagande belastning för såväl hundratusentals människor som för de invanda systemlösningarna inom arbetsliv och offentlig välfärd.

Sociologiska förändringar på 90-talet. Arbetslivet strukturomvandlades och effektiviserades under 90-talet. Antalet anställda bantades överallt där så var möjligt. Det tillkom nya krav och roller, och marginalerna krymptes för varje anställd. Inom de breda välfärdsområdena skola, vård och omsorg medförde utvecklingen en markant resursuttunnning, vilket innebar att allt fler skulle ta del av oförändrade eller minskade resurser. Detta har lett till bestående förändringar i ökade barngrupper inom förskola, större klasser i skolor och färre omsorgstimmar inom äldreomsorgen. (Källa: Välfärdsboksutslut för 1990-talet. SOU 2001: 79. Slutbetänkande kommittén Välfärdsboksutslut. Stockholm: Socialdepartementet).

Allt större grupper har samtidigt upplevt ekonomiska svårigheter. De som drabbades tydligast var de grupper i samhället som redan tidigare hade svaga positioner: barnfamiljer (särskilt då ensamförsörjande föräldrar), nyanlända invandrare och ungdomar.

De sociala och psykosociala förändringar har medverkat till stressökningen på åtminstone två sätt: genom krympande marginaler för dem som finns kvar i arbetslivet och genom ökande storlek på de grupper som ställs utanför arbetslivet.

Effekter av minskade marginaler. För inte så länge sedan var det självklart att en hyresfastighet skulle ha en fastighetsskötare och ibland en portvakt som man kunde vända sig till. De skulle finnas där, och de hörde till. Deras existens var en förutsättning för att huset skulle kunna finnas. Man räknade med att underhåll måste få kosta. Fastighets-skötaren och portvakten utgjorde därtill husets marginaler – de som kunde gripa in om något oförutsett inträffade.

I dag har vi i många sammanhang räknat bort underhållet. Det har varit ett av våra sätt att tära på marginalerna. Mycket slitsam stress uppkommer på grund av att man räknar bort alla behov av underhåll, reparationer, ja, också av egen investerad tid för att täcka över fallerande underhåll. SJ, Banverket, Vägverket m. fl. samhällsaktörer sätter genomgående av för lite till underhåll för att kunna hålla igång så *mycket* med en sådan *hastighet* och ett sådant *ömsesidigt beroende*. Det är snarast patetiskt att vi blir så överraskade varje gång något hänger upp sig. Marginaler går emellertid svårligen att få in i planeringarna i våra hämta-lämna-liv. Därför väljer vi att räkna bort dem – och får i stället bakläxa, gång på gång.

Inte heller räknar vi med att barnen eller vi själva blir sjuka. På arbetsplatserna finns möjlighet att vara hemma för »vård av sjukt barn«, men det hjälper föga när arbetsuppgifterna blivit så specialiserade att ingen kan ta över ens jobb och när arbetskamraterna redan är utan marginaler i sina egna arbeten. Det som skulle gjorts blir därmed ändå liggande tills man själv kommer tillbaka. Och sjukfrånvaron ökar därmed också den egna stressbördan.

Lönearbetets logik. Det går inte att med ena handen peka i riktning mot ökad individualisering och med den andra mot lika-för-alla-lösningar. Lönearbetslogikens timräkning hör till det som borde ifrågasättas i grunden. Varför skall t.ex. alla arbeta lika länge? De som arbetar för

mycket stämplas då för det, de som arbetar för lite stämplas för det – utifrån en allenarådande normalismens diktatur. Kanske skulle det kunna gå betydligt bättre om vi var mer tillåtande?

Och varför är det just *tid* som skall räknas? Det var en självklarhet att det skulle så vara när man var beroende av längden på den tid som man fick använda en människas muskelstyrka för ett arbete. Men idag skulle vi kanske i stället för tid mäta resultat, uthållighet, innehåll, effekter, upplevd nytta, upplevt nöje, ...?

Egentligen är det främst på de viktigaste av alla områden, nämligen vård-skola-omsorg, som det finns störst uppenbara på-plats-vid-viss-tid-behov. Människor behöver vara *där*, hos de sjuka, hos barnen, i omsorgen, *hela tiden*. Men hur länge och hur ofta personalen behöver avlösas kan anpassas både till situationen och till den anställda.

Rytmer och avlösningar är viktiga. I många vårddyrken skulle man säkert behöva avlösning och pauser mycket oftare än i dag. Pauserna skulle kunna vara regelräta pauser – eller att man faktiskt fick arbeta med något mer monotont som omväxling och för rekreation, för återskapande. Ingen orkar vara starkt empatisk och närvarande hela tiden. Det repetitiva kan erbjuda en vila. Förutsatt, förstås, att arbetsgemenskapen har ögon för den tankens och känslans positiva vila som kan ligga i själva upprepningen.

Konst och design som element i teknologisk forskning. Efter den industriella revolutionen har samhället varit präglad av en stark tilltro till naturvetenskap och teknik. Utvecklingen av tekniska hjälpmedel har ibland drivits med utgångspunkt från tekniken själv och mindre med hänsyn tagen till användare och samhällsintressen. Visserligen är teknologin starkt kulturberoende, och endast den teknologi som kulturen bejakar kan få ett starkt fotfäste. Men teknologin omskapar också kulturen, så vad som är honan

och ägget är inte alltid självklart. Speciellt vad gäller datorer och mjukvaruutveckling har utvecklingen gått så fort att applikationer och användning inte hållit jämna steg.

Under 80-talet uppkom framför allt i Skandinavien en design på IT-området som involverade användare. Forskningen och utvecklingen vilade på en såväl politisk som social grund, och den kom att leda till stora internationella genombrott för skandinavisk IT-utveckling. Men inriktningen låg huvudsakligen på arbetslivet, och i dag är det något betydligt bredare som skall till. Något som inkluderar också människors vardag och fritid, människor hemliv såväl som arbetsliv. Något som handlar om hela varandet.

Tillkomsten av grafiska användargränssnitt, multimediatatorer och internet samt den exponentiella utvecklingen av allt billigare, mindre och energisnålare datorer har gjort att datorerna tränger in i vardagen. Från att ha varit verktyg i rationellt arbete blir de allt mer till en del i våra emotionella, estetiska och sociala sfärer. Det må handla om kommunikation, keldjur eller kaffemaskiner, mode, underhållning eller lek – datorn finns där. Och den har kommit in i sammanhang där de tekniska disciplinerna inte på egen hand kan skapa användvärda lösningar. Dessa måste i stället skapas i discipliner som t.ex. design, konst, beteendevetenskaper och sociologi.

Datortekniken har inte bara skapat spännande möjligheter – den har också (vilket är hela *Pace-makingens* fokus) lett till förvirring, bekymmer och stress. Också här ger teknologin i sig inga lösningar – man måste lämna det teknologiska perspektivet för att kunna möta problemen. Det betyder inte att tekniken inte kan användas för att skapa lösningar – både tekniska och icke-tekniska lösningar skall till. Men bådadera måste ha ett fokus på organisationers och individers välfärd om de skall kunna bidra till minskad ohälsa.

Ansats till uppdelning av stress-begreppet

Vi kommer att se *stress* som ett symptom, en gestaltning, en konsekvens, en orsak. Det viktiga är att det i förtätat form säger mycket om avgörande förändringar i samhälle och vardag. Stress har både positiva och negativa konsekvenser. Frågan är vad larmen om de negativa konsekvenserna av stress berättar om? De är ovedersägliga i sin styrka och sin omfattning. Men vad är det vi buntar under begreppet »stress« till vardags? Är det kanske:

1. *Främst en etikett som man sätter på fenomen som i själva verket handlar om något annat.* Kan stress vara bara en snabb, behändig förklaring, ursäkt, tolkning av något annat?

2. *Ytterligare en i raden av post-moderna sjukdomar.* I så fall hör stress till de fenomen som uppträder gång på gång i historien, som yttringar av speciella samhällsproblem eller som materialiseringar av diffusa besvär, oro, ångslan och mentala eller fysiska överbelastningar. Det är möjligt, ja, troligt, att mycket kunskap kan nås via de stora grupperna människor som har värk och smärta som sitt mest dominanta stressrelaterade symptom.

3. *Främst ett synkroniseringsproblem.* Skiftande hastigheter skapar synkroniseringsproblem, både interna och mellanmänniskliga. Människan har normer som nyss var giltiga men som inte stämmer med det normala runt omkring henne. Hon kan vara i otakt med både sig själv och med den omvärld i vilken människor rör sig med olika tekniker och skiftande fart genom en och samma terräng. Acceleration skapar koordinationsproblem: hur hanterar kroppen, sinnena och tanken den ökade farten? När skolbarn skulle hitta ett begrepp som de tyckte fångade

1900-talet valde de flesta FORTARE. Frågan är vad fort egentligen är. Det finns en uppgift här för en eftertänksam kulturanalys av de sätt på vilka hastighet eller ökade prestationskrav hanteras kulturellt, i vitt skilda sociala och historiska kontexter. Vad händer när tiden snabbas upp, när livet går för fort eller för långsamt? Både högfart och långsamhet kan skapa leda.

4. *Främst en eftersläpning, en ickevana vid höghastighet.* Det tidiga radiolyssnandet och TV-tittandet krävde enorm koncentration för att man skulle kunna uppfatta vad som ägde rum. Idag upplever vi TV-program från 1970- och 80-talen som olidligt långsamma och övertydliga i sitt berättande. Vi har uppövat en helt annan kompetens för att ta in en komprimering av förlopp och förstå snabba bildväxlingar, samförstådsblinkningar och antydningens konst. Det är vår kulturella farthanteringskompetens som i realiteten bestämmer upplevelserna av snabbt och långsamt. Att vänta en sekund extra på datoruppkopplingen kan kännas som en fruktansvärd evighet, och e-postens inträde betydde att vanliga brev förvandlades till snigelpost. Mot detta relativa invänds ibland att människan har biologiska gränser - det får inte gå för fort. Gränserna mellan natur och kultur tycks dock vara mycket tänjbara. Vid bestämda tidpunkter kan människor uppleva att ny teknik medför att tiden och rummet krymper, ändrar karaktär. Sådana tids- och rums-kompressioner innebär kulturell omorganisation och nya läroprocesser, de förändrar sinnlighet och varseblivning. Hastighet kan domesticeras från kaos till ordning, från äventyr till rutin, från fart till leda och långsamhet.

5. *Främst en eftersläpning, en ickevana vid snabba tempoväxlingar.* Tempoväxlingarna har blivit så många fler under en vanlig dag. Den snabba bilresan, släntrandet från parkeringsplatsen, surfandet på

nätet, dödtiden i väntan på bussen eller nästa flyg, försjunkheten framför den flimrande TV-skärmen. Medför detta en fragmentering och förflackning i tids- och rumsupplivelse eller är det precis tvärtom: utvecklas det nya former för intensifiering? En tempoväxlingarnas estetik och mikrofysik, nya fartmosaiker?

6. *Främst en kompression.* Talet om rummets och tidens kompression kräver konkretion: vad är det som pressas samman, krymper, förtätas? Sammanpressning kan innebära förtunning av sinnesintryck och associationer men även en förtätning och intensifiering. Fartens historia kan inte skrivas in i en enkelspårig utvecklingshistoria. Accelerationen omdefinierar somliga rörelser som trögrörliga eller orörliga i förhållande till andra. Varje ny rörelseteknologi omskapar de tidigare. Ökad hastighet kan kännas som befrielse och berusning men även skapa en längtan efter långsamhet – en långsamhet som då ofta kopplas till föreställningar om ökad autencitet, närvaro och sinnlighet. Det finns mycket nostalgi i tankarna om att vi stressade mindre förr. Kanske är det riktigt. Men hur?

7. *Främst ett uttryck för oro och ångslan.* Ja, kanske kan man koppla stress till diskussioner kring orons och ångslans former och uttryck. Ångslan och oro ses psykologiskt som en diffus, ofokuserad energi. Det är en energi som kan ges helt andra uttryck, riktningar och mål. Men när den uppträder som diffus oro eller ångslan skapar den matthet, trötthet och en känsla av otillräcklighet och maktlöshet. Det verkar som om det ibland kan gå mycket snabbt att förvandla riktad energi till en utmattande energi. Hur går sådana transformationer till i människors liv och vardag? Och vilka mekanismer, metoder och teknologier kan vara till hjälp för att omvandla oordnad utmattande energi till ordnad, riktad energi?

8. *Främst ett fördelningsproblem.* Stress har en socio-ekonomisk kartografi. Vem drabbas? Ålder, klass, kön, hemvist...etc? Ett förut-sättningslöst utforskande av stress kräver dels grepp om sådana kartor, dels etnografiska närläsningar av vardagsliv och livshistorier och jämförelser av sådana miljöer där stress slår olika. Det kräver kvalitativa analyser så väl som kvantitativa och först och främst en välintegrerad tvärvetenskaplig satsning.

9. *Främst ett tecken på ett samhälle i obalans.* Det svenska samhället går för högttryck. Vi har haft en ekonomisk uppgång sedan hösten 1997 och Sverige har aldrig som nation betraktat varit rikare. Många har fått del av uppsvinget men fördelningen av resurser, sett i tid och ekonomi, väcker grundläggande frågor om välfärdsbyggets fortsatta framfart. Förutom de mest uppenbara tecknen på ansträngda offentliga system har nittiotalet fört med sig kvardröjande och kanske mer långsiktiga systemrelaterade problem i fördelningen av lönearbete och välstånd i befolkningen.

10. *En omskrivning av två parallella folksjukdomar.* Den första folksjukdomen handlar om »de tidsfattiga« som hängt med i senare års föränderliga arbetsliv med ökade krav på kvalifikationer, prestationer och bundenhet till lönearbete i tid och identifikation. Det är bland den etablerade kärnarbetskraften som långtidssjukskrivningar, utbrändhetsfenomen och förtida pensioneringar nu med oroväckande kraft slår genom. Fyra av fem sysselsatta anser att de arbetar i hög eller mycket hög arbetstakt, jämfört med drygt hälften i genomsnitt i EU (SOU 2002:22). Många av dem tvingas inordna sina liv efter lönearbetsmodellen till den milda grad att den blir en tvångströja som tenderar att styra deras liv på ett oönskat vis. Obalansen mellan god ekonomi och ont om tid medför ett tilltagande tryck på nya privata och samhällslösa lösningar. Parallellt har den

andra växande folksjukdomen gjort sig bred. Den handlar om alla de människor som i arbetsför ålder blir hänvisade till de obehövda skara. Trots att den öppna arbetslösheten gått ner har antalet personer som står utanför arbetskraften ökat under det senaste årtiondet, också om man tar hänsyn till den förlängda ungdomsutbildningen. Bland de hundra tusentals arbetsföra människor som inte efterfrågas av det föränderliga arbetslivet återfinns i synnerhet lågutbildade ungdomar och äldre, immigranter som kommit under senare år och ensamförsörjande kvinnor. Dessa resursfattiga återfinns dessutom alltmer koncentrerat i de mest utsatta bostadsmiljöerna i de större städernas randområden. Obehövden hanteras genom särskilda lokala systemlösningar, oftast genom socialtjänstens försorg.

11. *Ett uppbrott från det individnötande till det individfokuserade,* från betoningen av ett starkt samhälle till betoningen av en autonom individ. Individens autonomi och självbestämmande får en förändrad innebörd i ett samhälle som alltmer bygger på flexibla arbetsvillkor samtidigt som lönearbete fortfarande är inträdesbiljetten till de offentliga trygghetssystemen. *Kan det kunskapsfokuserade samhället alls hantera underliggande växande klyftor av tid och pengar?* Och vem reglerar den totala tidspressen?

12. *Ett tecken på att ett alltför starkt värn inom kunskapssamhället av den informerade och självständiga medborgaren* har blivit övermäktigt för individen.

13. *Ett uttryck för maktlöshet.* Paradoxalt nog och trots individfokusering kan man hamna i en maktlöshet inte bara gentemot andra utan också gentemot sig själv. Man orkar helt enkelt inte med den egendefinierade världen. Denna punkt överlappar delvis den följande. Punkterna knyts samman bl.a. av att det för båda handlar om att en ökad

grad av *tillit* kan skapa positiva spiraler bort från maktlöshet och kaoskänslor.

14. *En upplevd brist på struktur.* Människan söker alltid efter balans mellan kaos och ordning, mellan frihet och struktur. Det är snarare för mycket frihet än för mycket struktur som leder till stress. Mot t.ex. en alltför mekanistisk byråkrati kan vi revoltera. Men revoltera mot frihet – hur gör man det? Med stress?

15. *En upplevelse av att det bara är för mycket och för många.* För mycket arbete för länge, för många förpliktelser, för många människor, för många tankar.

16. *En kommunikationsblackout.* När vi får alltför många relationer och därmed alltför många kommunikationer, kan både lusten och trycket leda till en total blockering.

17. *Ett virus.* Stressupplevelser är visserligen alltid personliga men de har alltid yttre orsaker. Organisationer kan både medverka till och motverka individens stress. Organisationer kan också själva få stress och därmed tömmas på luft. Richard Dawkin införde i *The selfish gene* begreppet »meme« som den minsta grundenhet som kan memoreras och imiteras. Richard Brodie går vidare i *Virus of the mind* med att utveckla en »meme« som den informationsenhet i din tanke som påverkar händelser så att den därmed kopierar sig till andra människors tankar. Det är artefakter, IT, media som är bärare av memorer (jämför att organismer är bärare av DNA). *Stress som ett virus kan således vara nära knutet till vår tids effektiviserade meme-överföring via just artefakter, IT och media.*

18. *En inbyggd oförmåga inför så stark meme-överföring.* Fortsätter vi utifrån memerna och memetiken är det lätt att relatera till att människans hjärna formades under en tid då förändringarna från dag till dag var små. Kanske är vi helt enkelt för

dåligt rustade för att kunna hantera en värld i vilken det sker omfattande, ja, i grunden avgörande förändringar under en enda människas livstid. I så fall är det en massiv satsning på speciella kompensationshjälpmedel som skall till.

19. *En plötslig förändring av upplevd (faktisk?) totalarbetstid.* Det saknas en flervetenskaplig genomgång av stresskomplexet som belyser varierande sårbarhetsmönster i en sammanhållen analys. I tidsdimensionen är det den totalupplevda tiden hos individen som utgör en analytisk ram. Det obetalda egenarbetet i hemmet och i människors sociala sammanhang överstiger omfångsmässigt det betalda lönearbetet. Utformningen och fördelningen av hushållsnära tjänster och engagemang i skilda slags sociala nätverk är jämsides med människors ställning i lönearbetsstrukturer det centrala. I resursdimensionen är det inte bara inkomstvariabler som spelar in utan också aspekter som kunskaper, kontakter och sociala positioner. Ett brett forskningsperspektiv måste således ta hänsyn till en rad dynamiska och relationella samband mellan bl.a. det obetalda och det betalda, det formella och det informella och mellan samhälleligt sanktionerade-icke sanktionerade åtgärder och lösningar i hushållens strategier att balansera tid och resurser.

20. *En ny ojämn fördelning av tid och pengar.* Det behövs flera slags empiriska studier som belyser den ojämna fördelningen av tid och pengar utifrån olika infallsvinklar och perspektiv.

Ansatser till möjliga pacemaking-implementeringar

I stället för att som ovan dela upp stress i en mängd olika särperspektiv kan man gå direkt på tänkta implementerade lösningar som i sin tur senare skulle kunna gå vidare till utförda tankeexperiment eller i vissa fall genomförda forskningsförsök och provanvändningar i större skala. Att försöka komma underfund med problem genom att lösa dem är en grundläggande forskningsmetodik inom teknologi och design, i sin iterativa version minst lika öppen som någonsin human- eller beteendevetenskapernas metoder. Tänk vad man skulle komma underfund med om stress om man hade implementerat och utvärderat lösningar för:

- Hur man kan begränsa kommunikationsintensiteter
- Hur man kan införa stressgranskning av planerade åtgärder på jobbet och hemma
- Hur man kan förstärka strukturer, regler, ledarskap och andra hjälpmedel och signalsystem
- Hur man kan ta bort alltför stark handlingsstimulans
- Hur man kan lägga in stressdämpande inslag
- Hur man kan förhindra att den nyvunna flexibiliteten i tid och rum blir mer stressdrivande än stressdämpande.
- Hur man kan införa individuell temposättning
- Hur man kan skapa arbeten kännetecknade av egenkontroll och stark konstans i arbetsuppgifterna för dem som varken vill eller kan vara flexibla
- Hur man kan uppfinna stressförebyggande eller stressdämpande teknologi
- Hur man kan undvika att stressa sig fördärvad under fritiden

Dessa och många fler implementeringsbara ansatser har diskuterats

inför själva programstarten. Ytterligare några vill vi beskriva något utförligare:

1. *Att beforska inläring och avläring av stress.* Stress följer inte bara av att människor låter sig stressas – vi förmår också stressa oss själva. Bakom denna förmåga ligger ofta en lång inskolning, där människan tänjt gränserna för vad hon klarar av. För att bryta sådana beteenden måste man börja med att se på själva läroprocessen och alla de ofta subtila och omedvetna präglingsprocesser som den innebär. För att se hur stress successivt byggs upp i människors liv skall vi fallstudera en eller två arbetsplatser, göra djupintervjuer och genomföra gruppsamtal. Vilka är de vardagliga situationer där stressen byggs upp? Hur uppstår brytpunkter när det plötsligt bara blir för mycket? Vad ligger det för kulturella och sociala processer bakom begrepp som stresskänslig och stresstålig?

Här blir den livshistoriska intervjumetoden ett viktigt arbetsredskap, som även ger möjlighet för kritisk självreflektion. *Vad är det egentligen som hänt med min vardag?* Ur en sådan närläsning av stressens former och funktioner kan strategier utvecklas i samspel med de intervjuade för att bryta det destruktiva mönstret.

En bättre förståelse av hur inskolningen till stress går till kan också möjliggöra förebyggande åtgärder och mer generella motstrategier.

2. *Att genomföra aktionsforskning kring ändrade tids- och resursförhållanden.* Med hjälp av breda registermaterial, t.ex. IoF (SCB:s Inkomst- och förmögenhetsregister) och AKU (AMS arbetskraftsundersökningar) kan analyser av tvärsnittskaraktär ge kunskap om förändringar över tid mellan olika befolkningsgrupper. För en mer fördjupad analys krävs en longitudinell ansats som förmår belysa förändringar av hushållens faktiska lönearbete och ekonomiska resurser

över en längre tidsperiod. Uppbyggnaden av flera svenska individregister, t.ex. SCB:s LOUISE- och LINDA-register, kan i detta sammanhang vara värdefulla datakällor för sådana fördjupade delstudier. Likaså vore det värdefullt att genomföra en bred tidsanvändningsstudie kopplat till hushållens socioekonomiska ställning, t.ex. genom SCB:s årliga levnadsnivåundersökning (ULF). Därutöver kan surveyundersökningar som förmår kartlägga individers och hushålls upplevelser av såväl förutsättningar som effekter av sin tids- och resursprofil bidra till kunskaper om vilka mekanismer och processer som påverkar människors vardagsstrategier. Det kan också vara värdefullt med några strategiskt utformade kvalitativa studier som mer inträngande åskådliggör individers handlingsstrategier för att hantera obalanser mellan tid och pengar i deras vardag.

Inom programmet kommer aktionsinriktade forskningsinsatser att provas som ett sätt att belysa vad *ändrade* tids- och resursförhållanden för olika hushållsgrupper har för effekter på stress, på kort och längre sikt för såväl dem själva som arbetsorganisationer och välfärdssystem. Speciellt intressant blir det om vi kan genomföra studier av processer där tidsfattiga människor och obehövda människor kan minska varandras stress och åstadkomma en *pacemaking* för båda parter.

3. *Att beforska en organisation som vore den en människa.* Utifrån idén att en organisation eller ett samhälle kan må illa, bli förvirrat, få stress, etc. skall vi välja ut ett par organisationer eller samhällsdelar och anlägga en medicinsk presentationsstruktur på dem likaväl som på enskilda människor inom organisationen. Det betyder att fenomenen stress och *pacemaking* skall gås igenom utifrån sin *bakgrund*, *historik*, *etiologi* och *patogenes* (epidemiologiskt, tekniskt, fysiskt, fysiologiskt, socialt, etnologiskt, beteendepsykologiskt, kognitivt,

psykoanalytiskt, ekonomiskt perspektiv), *klirik* (symptomatologi), *terapi* (livsuppehållande åtgärder, motgifter, habilitering, rehabilitering) och *profylax* (förebyggande åtgärder, vaccinationsprogram).

Också i organisationer kan det finnas motsvarigheter till respektive hjärta, lungor, ben, etc., och stress kan ha sin rot i enskilda organ. Det kan vara så enkelt att »hjärtat« bara behöver en *pacemaker* för att organisationens rytm skall förbättras. I andra fall kan det vara övergripande arkitektoniska och organisatoriska grepp som skall till, i åter andra fall kan det räcka med enkla teknologiska lösningar för att stress- och otillräcklighetsspiraler skall vända. Varje fall är unikt, men väl genomförda och analyserade fallstudier kan komma att ge viktiga bidrag till en mer generell förståelse för komponenter och helheter i *pacemaking*.

4. *Med barn som förebilder och som en extra skyddsvärd grupp.* För den som har stora marginaler, dvs. långt till stressavgrundens rand, finns det överblick, framförhållning, improvisationsmöjligheter – kort sagt en upplevd trygghet också i en föränderlig värld. För människor med små marginaler eller redan tänjda gränser är det i stället otryggheten som lurar. Då är det bara graden av stresstålighet hos den enskilde individen som avgör när stressens effekter övergår från allmänt obehag till direkt ohälsa. Såväl verksamheter som grupper av människor med extremt hög eller extremt låg stressrelaterad ohälsa skall detaljstuderas med sikte på att kartlägga de berörda människornas upplevda marginaler.

Det finns bara en given grupp människor som vuxna skulle kunna ha som självklara förebilder för att komma från stressens verkningar, och det är barnen och deras naturliga och snabba växlingar mellan koncentration och vila, mellan adrenalin- och oxytocin-flödande. Barns naturliga fallenhet för att i sina egna aktiviteter hitta en rimlig balans påverkas dock av an-

passning till vuxensamhället samt av den mängd aktiviteter och den utbudsflora som de möter. Kanske är det viktigt med ett kartläggningsinitiativ liknande »Ohälsa i arbetslivet« för att fånga upp »Ohälsa på dagis«, »Ohälsa i skolan«? För att inte tala om att prova nya former av dagis- och skolhälsovård.

En stresstålighet eller en stressskörhet kan visa sig tidigt. Smärtläkaren Gunilla Brattbergs studie av barn med värk och smärta som nu följs upp för att utröna om de drygt 400 personerna också nu mer än 10 år senare är mer smärtdrabbade än andra kommer att vara en av bakgrunderna i detta programmet. Insatser som kan verka förebyggande (skyddsmekanismer, komensationer) för barn med låg stresstolerans skall utvecklas och provas. Går det t.ex. att hitta fungerande motsvarigheter till de mest basala stressmekanismerna kamp eller flykt och därigenom förebygga långvarig stress?

5. *Effekter av intensifierad memespridning.* »Meme« har ännu inte landat i språket så som »gener« gjort. Men en »meme«, denna minsta informationsenhet som kan kopiera sig själv till andra människors tankar, är ett intressant begrepp i stress-sammanhang. Det är artefakter, IT och media som är de mest kraftfulla bärarna av meme, och det är just dessa som ökat mest i omfattning de senaste decennierna. För att kunna studera memespridningens stress-effekter krävs kvalificerade studier och jämförelser mellan områden eller mellan grupper av människor med olika grad av just artefakttrikedom och IT- och media-intensitet. I uppbyggnadsfasen av detta program har Island kommit fram som en av de möjliga kulturer som borde närstuderas i detta sammanhang och jämföras med andra.

Övergripande om organisation

Pacemakingprogrammet skall löpa över minst 5 år och bör vid sin inledning ha en finansiering klar på nivån 25 miljoner SEK. Programmet förläggs organisatoriskt till Certec, Avdelningen för Rehabiliteringsteknik, Institutionen för Designvetenskaper, LTH, se www.certec.lth.se.

Programgruppens fyra ledare är valda för att tillföra programmet olika kompetenser och samarbetsmöjligheter. Det hör till forskningsledarnas ansvar att pröva och kombinera vitt skilda undersökningsmetoder i det bestämda syftet att överskrida traditionella förhållningssätt för att söka såväl orsaker som verkningar som motåtgärder. Efter den inledande uppbyggnadsfasen i vilket program-

met omformas till bärande forskningsriktningar och forsknings-element, skall det övergå i en minst 5-årig fas (för att därmed bland annat kunna innefatta doktorander).

Det kommer inte att finnas en bestämd tidsordning så att det först är orsaker och verkningar som skall studeras och först därefter åtgärdsorienterade förslag som skall tas fram och utvärderas. Försök att bemästra stress, dvs. att lösa stressproblem, kommer att fortgå parallellt med mer kartläggningsinriktade och deskriptivt analytiska studier. Också problemlösning kan medverka till problemförståelse.

De ingående forskarna skall hållas samman via livaktiga seminarier och nära gemensamma omvärldskontakter. Programmet kommer att innefatta också industri-doktorander.

Pacemaking har ett teleologiskt, ett ändamålsinriktat perspektiv, och programmet kommer att aktivt

arbeta med att värdera vilka inriktningar som kan vara användbara för individer, näringsliv och samhälle. Användbara motaktioner kan vara allt från forskningsinitierade samhällsåtgärder till ny begrepps-bildning eller stressmotverkande processer och tekniker (inte att förväxla med tidsbesparande). Försöken att skapa stressmotverkande användbar teknik och genomföra provanvändningar inkluderar att också göra analyser av i vilken utsträckning traditionellt tidsbesparande teknik verkar pådrivande eller hämmande på stress. Inledningsvis föreställer vi oss att tidsbesparing och stressökning/-minskning är tämligen oberoende av varandra.

Pågående forskning skall minst en gång om året redovisas på publik arena med förebild i »Certec informerar«, www.certec.lth.se/om/certec/info/. Fortlöpande internetrelaterade informations- och samtalsfora är en självklarhet.

Lund i maj 2002

Bodil Jönsson, professor i rehabiliteringsteknik, Certec, LTH

Orvar Löfgren, professor i etnologi, LU

Tapio Salonen, professor i socialt arbete, Lunds och Växjö Universitet

Michael Thomsen, forskningschef, Interactive Institute, Sverige



CENTRUM FÖR REHABILITERINGSTEKNISK FORSKNING
LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA

www.certec.lth.se