

Arbete, familjeliv och återhämtning: En explorativ studie om "tredje skiftet"

Ulf Ericsson, Pär Pettersson, Leif W. Rydstedt och Elin Eklund

Med utgångspunkt i dygnsberättelser undersöker föreliggande studie förutsättningar för återhämtning. Baserat på gruppintervjuer och en dagboksstudie med anställda på ett svenskt försäkringsbolag fokuserar vi relationen och spänningen mellan första (arbete), andra (icke betalt hemarbete) och tredje (planering/organisering av andra skiftet) skiftet. Begränsade möjligheter för intern återhämtning under arbetet kompenserades av de flesta deltagarna med extern återhämtning under arbetsfri tid. Att ha ensamt ansvar för tredje skiftet reducerade emellertid möjligheterna för återhämtning under dagen och veckan. Materialet visade att kvinnor i åldern 30-45 - i större utsträckning än andra - hade huvudansvaret ett komplext tredje skift.

Nyckelord: arbetsliv, familjeliv, stress, tredje skiftet, återhämtning

Hur arbetet och arbetsförhållandena kan påverka den arbetandes hälsa och välbefinnande har under de senaste decennierna varit föremål för intensiv uppmärksamhet, såväl i Sverige som internationellt. Medan det råder enighet om att de fysiska arbetsförhållandena har

FÖRFATTARE

Ulf Ericsson, biträdande professor i arbetsvetenskap, Högskolan Kristianstad, ulf.ericsson@hkr.se

Pär Pettersson, fil dr psykologi, Högskolan Kristianstad, par.pettersson@hkr.se

Leif W. Rydstedt, Professor Arbeids- og organisasjonspsykologi, HHS, Høgskolen Innlandet, Norge, leif.rydstedt@inn.no

Elin Eklund, Fil. Kand. Folkhälsovetenskap, Högskolan Kristianstad, elin.eklund@hkr.se

förbättrats i de flesta sektorer, har ökat intresse kommit att riktas mot psykosociala arbetsmiljöproblem. Det kan antas att inte minst intensifierade arbetskrav och högre grad av osäkerhet och oförutsägbarhet i ekonomin bidragit till ökad belastning och stress i arbetslivet (Aronsson m.fl., 2019; Cropley & Zijlstra, 2011; Theorell, 2009). För att ytterligare öka komplexiteten har forskning de senaste decennierna visat ett ökat intresse för relationen mellan arbete och icke-arbete och förutsättningarna för att balansera dessa världar (Mellner m.fl., 2014). Arbets- och icke-arbetsfären har sedan tidigare kategoriserats av en del forskare som första och andra skiftet (Frankenhauser, 1993). Vi vill med föreliggande artikel explorativt utgå ifrån det av Hochschild (1989; 1997) och senare Smebys (2017) föreslagna begreppet *tredje skiftet* för att belysa samspelet mellan arbete, arbetsfri tid och återhämtning. Vi vill med detta begrepp vidga fältet från att enbart beskriva återhämtning från arbetet (första skiftet) till att även inkludera återhämtning från det obetalda hemarbete (andra skiftet) samt ansvaret för detta (vad vi benämner som det tredje skiftet). Genom att separera detta och benämna det *tredje skiftet* menar vi att en problematik synliggörs som inte kan förstås enbart i termer av tidsförbrukning, utan som även innebär ett ständigt närvarande krav på riktad uppmärksamhet.

I forskning om återhämtning från arbete diskuteras nu även behovet att inte enbart studera kvantitativ arbetsbelastning, utan även ta hänsyn till kraven på ansvar och planering (Aronsson m.fl., 2019). På motsvarande sätt kommer vi att betrakta kraven på aktiviteterna under den arbetsfria tiden, det vill säga undersöka explorativt om även kraven från "det tredje skiftet" kan leda till försämrad återhämtning.

Arbetsprocessens cykler

Oavsett om kraven från arbetet upplevs som påfrestande och potentiellt stressfyllda eller som rimliga och hanterbara så kan arbetscykeln förstås i tre faser: mobilisering, genomförande och återhämtning (Meijman & Mulder, 1998; Zijlstra, Cropley & Rydstedt, 2014). Mobilisering avser aktiveringen av de fysiska och mentala system som krävs för att påbörja och genomföra arbetet. För att arbetsprocessen skall påbörjas krävs motivation och en medveten viljeakt av energimobilisering och riktad uppmärksamhet (Meijman & Mulder, 1998; Zijlstra m.fl., 2014). Arbetets genomförande kan förstås som att individen investerar sina fysiska och mentala resurser i arbetsprocessen, med avsikten att arbetet skall medföra en vinst av materiella och sociala resurser (Bakker & Demerouti, 2007; Hobfall, 1989). Användandet av resurser och investeringen av energi är givetvis en förutsättning för människans utveckling, inte desto mindre är de resurser individen förbrukar i arbetsprocessen begränsade och ändliga – trötthet, sänkt motivation och svårigheter att upprätthålla koncentration och uppmärksamhet är subjektiva signaler på att individens resurser är i färd med att bli uttömda

och medför att individen vill avbryta arbetet och återhämta sig (Hobfall, 1989; Meijman & Mulder, 1998; Zijlstra m.fl., 2014).

I forskningen kring arbetsrelaterad stress och hälsa har begreppet återhämtning från arbetet (*recovery from work*) kommit att få central betydelse. Intresset i tidigare stressforskning var främst riktat mot reaktiviteten vid stressexponeringen, men flera studier har nu visat att tidsåtgången för- och effektiviteten i återgången till normalvärden för stressrelaterade mentala och psykofysiologiska parametrarna är centralt för att förklara de hälsomässiga konsekvenserna av stressexponering (Linden, Earle, Gerin & Christenfeld, 1997; Lundberg, 2005; McEwen, 1998; Meijman & Mulder, 1998).

För att återskapa de fysiska och mentala resurser som förbrukats i arbetet krävs alltså att individen ges tillfälle till återhämtning (*recovery*). Om behovet av återhämtning är tillfälligt och kortvarigt leder detta inte till några allvarliga konsekvenser om individen ges tillfälle till vila. Korta episoder stressrelaterad aktivering kan förstås som en adaptiv respons på obalansen mellan individens behov och förhållandena i omvärlden (McEwen, 1998; Ursin & Eriksen, 2004). Längre perioder av otillräcklig återhämtning där individen ständigt måste mobilisera medveten ansträngning för att klara arbetskraven kan dock innebära såväl mental utmattning (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) som kronisk trötthet och psyko-fysiologisk obalans, med ökad risk för mentala och fysiska hälsobesvär (Geurts & Sonnetag, 2004; Meijman & Mulder, 1998; Rau & Triemer, 2004; Rydstedt, m.fl., 2009; Sluiter m.fl., 2001). Ur ett resurs-perspektiv kan ett tillstånd av långvarig påtvingad mobilisering förstås som en obalans där förlusten av energi-resurser blir större än vinsten från arbetet och som då kan förstås som kronisk stress (Hobfall, 1989).

Geurts och Sonnetag (2004) gör en distinktion mellan intern och extern återhämtning. Med intern återhämtning avses pauser och tillfälliga avbrott under själva arbetsprocessen, medan extern återhämtning refererar till den återhämtning som kan ske under arbetsfria tider, mellan arbetsdagarna under helger eller ledighet. Forskningen på området har hittills främst varit fokuserad på effekter och konsekvenser av (bristande) extern återhämtning (Geurts & Sonnetag, 2004; Meijman & Mulder, 1998; Rau & Triemer, 2004; Rydstedt m.fl., 2009; Sluiter m.fl., 2001). På senare tid har dock intresset ökat för effekterna av intern återhämtning under arbetsdagen, då flera nyligen genomförda studier visat att den interna återhämtningen kortsiktigt kan medföra ökat välbefinnande (de Bloom m.fl., 2017; Ejlertsson m.fl., 2018; Zopanou m.fl., 2013; 2017).

Dygnsberättelsen och återhämtning från arbete

Återhämtning är en dynamisk reglerings- och anpassningsprocess mellan individens aktivitetsnivå och kraven och förutsättningarna i kontexten (Zijlstra m.fl., 2014). Den typ av stressorer vi exponeras för i arbetslivet eller i konflikten mellan

arbete och övriga livsroller har oftast karaktären av vardaglig, men ofta återkommande belastning - daily hassles (Larsson m.fl., 2016; Lazarus & Folkman, 1984; Stefanek m.fl., 2012). Perspektivet i forskningen kring återhämtning från arbete har som utgångspunkt att stressorer har sitt ursprung i arbetsituationen och/eller arbetets organisering.

Aronsson m.fl. (2019) problematiserar förenklingen att bortse från intensiteten och komplexiteten i arbetskraven (arbetets karaktär). En ökad intensitet och komplexitet kan leda till att arbetet följer med hem som kvardröjande mentala representationer (ältande och/eller oro), vilket innebär att återhämtningsprocessen hämmas (se exempelvis Brosschot m.fl., 2006; 2014; Ericsson m.fl., 2016). Aronsson m.fl. (2019) använder sig av metaforen *jobbets långa arm* för att illustrera hur kraven från arbetet, genom kvardröjande mental representation fortsätter att pågå, trots att arbetsplatsen har lämnats. Genom att introducera metaforen *hemmets långa arm* och ta hänsyn till hela dygnsberättelsen, vill vi i föreliggande arbete belysa att återhämtningen från arbetet även måste förstås utifrån interaktionen med kraven från hemarbetet och dess planering.

Första, andra och tredje skiftet

Forskare som tidigare har riktat uppmärksamhet mot en mer komplex relation mellan arbete och icke-arbete har gjort detta utifrån att belysa samspelet mellan det första och andra skiftet (Hochschild 1989; 1997). Det första skiftet handlar om lönearbetet och det andra skiftet handlar om hemmets sfär. Tidigare studier av Frankenhaeuser (1993) visade att stresshormonet kortisol ökade för kvinnorna när de lämnade arbetsplatsen (första skiftet) för att åka hem (andra skiftet), medan det motsatta visade sig gälla för männen. En ytterligare studie av Frankenhaeusers forskargrupp (1991) visade att förutom att kvinnorna rapporterade att de ägnade mer tid åt hemarbetet än männen så uppgav de även att de i större utsträckning hade ansvaret för fler olika hemaktiviteter än männen.

För att förstå det mentala arbete som görs i hemmet har Hochschild (1997) föreslagit begreppet tredje skiftet. När två föräldrar arbetar heltid förbrukas mycket tid och energi som påverkar det andra skiftet. Det andra skiftet, menar Hochschild, blir då mer rationaliserat, till och med "tayloristiskt" organiserat. Föräldrar försöker kompensera för detta genom korta utsnitt av kvalitetstid med barnen, med avsikt att gottgöra ett försummat emotionellt vardagsfokus. I Hochschilds studie är det kvinnorna som tar ansvar för detta emotionella arbete i hemmet, det vill säga det tredje skiftet. Smeby (2017) utvecklar detta begrepp och delar upp det andra skiftet i två: å ena sidan utförande och å andra sidan planering/organisering. Smeby kompletterar alltså Hochschilds tredje skift med planering och organisering av det arbete som kan hänföras till hemmets sfär. Denna definition gör det tredje skiftet mer subtilt och svärgripbart, men samtidigt

än mer betydelsefullt för att förstå relationen mellan arbete, kraven under den arbetsfria tiden och möjligheterna till återhämtning.

Vi är inspirerade av Hochschilds (1997) inflytelserika arbeten, som förmedlar en ökad komplexitet avseende relationen mellan olika skift (eller sfärer) samt hur ansvarsfördelningen inom dessa skift påverkar den enskilda individen. Vi kommer emellertid att använda oss av begreppet tredje skiftet på ett sätt som mer speglar Smebys (2017) definition, och framförallt den delen av det tredje skiftet som handlar om organisering och planering av (och en ökad ansvarskänsla för) andra skiftet.

Ett avgränsat fokus och studiens syfte

Enligt Försäkringskassan har sjukskrivningsfallen ökat snabbt det senaste decenniet (Socialförsäkringsrapport, 2017), främst av psykiska diagnoser och den grupp där ökningen varit starkast är bland kvinnor mellan 30-45 år. Även om föreliggande studie har haft ett bredare deltagande kommer vi framförallt att rikta vår uppmärksamhet mot kvinnor och deras erfarenhet av arbete, aktiviteter under den arbetsfria tiden och deras möjligheter till återhämtning.

Enligt en rapport från statistiska centralbyrån (2012) är tiden för arbete och hemgöromål nu mer likartad fördelad mellan kvinnor och män jämfört med då Frankenhaeusers (1991; 1993) studier genomfördes. Detta gäller inte bara det sammantagna tidsanvändandet (både första och andra skiftet), utan även fördelningen av lönearbete/hemgöromål. Vi menar emellertid att det finns anledning att gå bortom hur många timmar som var och en lägger ner i respektive skift och även inkludera det tredje skiftet – den faktiska eller upplevda ansvarsbördan vad gäller hem och familj. Smeby (2017) visar att den ständigt närvarande upplevelsen av ansvar kan vara mycket svår att koppla bort

Föreliggande studie tar sin utgångspunkt i metaforen *hemmets långa arm*¹. Syftet med studien är att utforska hur det tredje skiftet påverkar möjligheterna för återhämtning. Mer specifikt, denna studie undersöker hur det tredje skiftet erfars, konstrueras samt vilka följderna av det tredje skiftet blir för återhämtningsprocessen.

KONTEXT, MATERIALINSAMLING, ANALYS OCH PRESENTATION

Studien genomfördes vid två sydsvenska kontor på ett stort försäkringsbolag, benämnt Insura. De två kontoren hade sammanlagt 106 anställda (59 kvinnor, 47 män; i åldrarna 18-65 år).

Trettio anställda deltog i studien. Materialet har samlats in med hjälp av gruppintervjuer och dagbok. Tillsammans med vår kontaktperson på företaget skapades fem grupper med representation från alla nivåer och avdelningar, inklusive

¹ Som en passning till Aronssons m.fl. (2019) användande av metaforen "The long arm of the job"

representanter från ledningsgruppen. Den femte gruppen skapades efter en första analys av materialet och bestod endast av kvinnor mellan 30-45 med hemmavarande barn. Av samtliga deltagare var femton personer i åldern mellan 30-45 år. Av dessa femton var elva av deltagarna kvinnor, varav tio hemmavarande barn. Sammanlagt hade tjugo av de trettio deltagarna hemmavarande barn. Anställda kontaktades via email med en kort beskrivning av studiens syfte och förfrågan om deltagande. Gruppintervjuerna följdes upp av en dagboksstudie. Elva personer tillfrågades och alla accepterade att delta. En deltagare föll emellertid bort på grund av sjukdom. Dagboksstudien avslutades med ett uppföljningssamtal.

Gruppintervjuerna

Gruppintervjuerna inleddes vid varje tillfälle med att be någon beskriva ett ”vanligt” dygn, från det att de steg upp på morgonen till det att de gick och la sig på kvällen. Varje intervju utvecklades därefter på ett liknande vis: en av deltagarna beskrev sitt dygn. Utifrån denna inramning fick övriga deltagare kommentera, ställa frågor och lägga till egna erfarenheter. Uppföljande berättelser från deltagarna kopplades till den första genom att diskutera skillnader och likheter.

Två forskare genomförde gruppintervjuerna. Deras roll var att se till att samtalet föll inom ramen för studiens syfte och att alla deltagarna fick möjlighet att berätta sin historia. Ibland var igenkänningsfaktorn så pass hög för en deltagare att de istället för att återge hela sin dygnsberättelse, bekräftade och vidareutvecklade någon annans historia. I dess fall förtydligade emellertid deltagaren mer specifika skillnader och ”lokala” avvikelser. Vid varje tillfälle användes en enkel intervjuguide. Intervjuguiden innehöll endast några få teman och utgick från att ett dygn kunde delas upp i tre delar: sömn, arbete och arbetsfri tid. Vidare var vår utgångspunkt att dygnets olika aktiviteter kunde delas in i någon av följande tre emotionella och kognitiva faser: mobilisering, prestation och återhämtning. Forskarna uppmuntrade även deltagarna att identifiera olika situationer där de specifikt ansåg ägna sig åt återhämtande aktiviteter. Forskarna var också noga med att fråga om tillfällena som skulle kunna tas förgivet, som exempelvis fikapaus, lunch och sömn. Att återge dygnsberättelsen hade deltagarna inte några problem med. Forskarnas roll utkristalliserades till att stödja och underlätta berättelserna och samtalet inom grupperna. Detta gjordes genom att ställa följdfrågor, uppmuntra till inlägg och flera bidrag. Syftet med att få deltagarna att utveckla sina olika erfarenheter och perspektiv var att få ta del av ett rikare material med ökat djup. Oftast fick forskarna aktivt gå in i samtalet när deltagarna ansåg något som självklart, men där forskarna saknade information för att fullt ut förstå utsagan. Forskarna bad återkommande om förtydliganden och framförallt konkreta exempel.

Varje intervju var schemalagd att pågå i 1,5 timme. Alla intervjuerna spelades in och har transkriberats ordagrant. Gruppintervjuerna har först lästs igenom flera

gångar med syfte att få en förståelse för vad deltagarna rapporterade och vad materialet handlade om. Materialet kodades därefter först utifrån meningsbärande-enheter, vilket kunde vara ett ord, en mening eller stycke. Detta följdes av abstraherande process, där de kondenserade fragmenten gavs mer konceptuella etiketter.

Dagboksstudie och uppföljningssamtal

Dagboken är till sin struktur inspirerad av Bergman m.fl. (2017) och var utformad för att belysa de tre faser som varit studiens teoretiska utgångspunkt: mobilisering, genomförande (prestation), samt återhämtning. Totalt deltog 10 personer i dagbokstudien: sex kvinnor och fyra män, mellan 34-56 år. Nio av tio hade hemmavarandra barn. I samband med att deltagarna fick dagboken träffade de två av forskarna för ett möte där dagbokens olika delar klargjordes. Dagboken fylldes därefter i av deltagarna i nära anslutning till presentationstillfället. Deltagarna ombads fylla i dagboken för veckans samtliga sju dagar. Syftet med dagboken var bland annat att fånga mängden och variationen av aktiviteter som genomfördes under en dag. Varje dygn var uppdelat i sju olika tidsintervall: 6.30- 9.00, 9.00-12.00, 12.00-15.00, 15.00-17.00, 17.00-20.00, 20.00-23.00 samt 23.00-06.30. I dagboken redovisades vilken typ av aktiviteter som genomförts, tidsåtgången för aktiviteten samt ändamålet med aktiviteten kopplat till mobilisering, prestation, samt återhämtning. Deltagarna fick också i samband med redovisad aktivitet uppge var aktiviteten utfördes samt syftet/målgrupp med aktiviteten. Här fanns tre val att välja mellan; arbete, personlig aktivitet eller partner/barn/hem. Till varje tidsspänn uppmanades deltagarna att ge information om det upplevda ansvaret för aktiviteterna (tre alternativ: Du har huvudansvar, Det finns delat ansvar eller Någon annan har huvudansvar för genomförda aktiviteter). Varje dygn avslutades med en skattningsfråga avseende deltagarens generella upplevelse av dygnet (glad och tillfreds).

Dagboksstudien avslutades med ett uppföljningssamtal i grupp med samtliga deltagare. Uppföljningssamtalet skedde några månader senare. Preliminära tolkningar av dagbokens olika delar presenterades och diskuterades med deltagarna. Detta möte pågick i drygt 2 timmar, spelades in och transkriberades ordagrant.

FÄLTMATERIAL

Presentationen av materialet omfattas av två nivåer. Den första nivån inbegriper först alla deltagarna och ger en generell bild av dygnet sett utifrån de två arenorna: arbete och icke-arbete. Denna del avslutas med erfarenheter från kvinnor i åldern mellan 30-45. Materialet presenteras utifrån våra konceptualiserades rubriker (teman identifierade i materialet): *Lager-på-lager och På scen* och *Återhämtning från arbetet?* samt *Andra och Tredje skiftet*. Den sista rubriken omfattas endast av erfarenheter från kvinnor och i åldern mellan 30-45. Därefter övergår vår presen-

tation till att rikta fokus mot endast dessa deltagare i studien. Vi avslutar presentationen med att precisera erfarenheterna från gruppen kvinnor mellan 30-45. Detta görs med hjälp av fyra vinjetter som vi menar är representativa för denna del av det empiriska materialet. Vi benämner dessa vinjetter med följande rubriker: Tiden, Distraction, Nomaderna och Projektledaren.

Lager-på-lager och På scen

Deltagarna beskrev att en ökad intensitet hade smugit sig in i arbetets vardag. Symbolen för detta var att den allmänt kända Insura-andan. Enligt deltagarna stod denna anda för omtanke och gemenskap, men hade nu försvunnit som en påtaglig del av praktiken. Andan levde dock kvar som en romantisk retrospektiv bild av hur det hade varit förr, och var på så vis fortfarande en betydelsefull del av arbetsplatsidentiteten.

Ändrade förutsättningar, genom framförallt en ökad intensitet, hade dock lett till att det inte längre fanns tid att odla denna anda. Den ökade intensiteten förklarades med att det regelbundet tillkom nya arbetsuppgifter samtidigt som gamla uppgifter inte föll ifrån i samma takt. Istället för att något nytt ersatte något gammalt, följde processen istället en lager-på-lager-princip. Deltagarna exemplifierade detta bland annat genom att nya utvärderingar av arbetet eller kontrollformulär inte följdes av att man tog bort gamla, det var en administrativ hantering som i generell mening ökat menade de. Deltagarna beskrev detta både utifrån ett externt och internt tryck. Ett externt som bland annat exemplifierades med ytterligare krav från finansinspektionen eller hanterandet av personuppgifter (GDPR). Även ett ökat internt tryck handlade om en ökad dokumentation av varje aktivitet. Parallellt med denna arbetsförändring beskrev deltagarna att de flesta delar av arbetet nu också var övervakat eller under direkt bedömning. Deltagarna återgav en trend av ökad transparens, genom både en direkt fysisk synlighet (öppna landskap, glasväggar, registrering av pauser/icke-arbete) samt genom fler detaljerade mätningar av arbetsprestationen. Här underströks en upplevelse av att prestationer nuförtiden genomfördes synligt och "längst fram på scen". Vi tolkar deltagarna som att den ökade intensiteten i arbetet kan hänföras till dessa två dimensioner: relationen mellan nya och gamla arbetsuppgifter följer en lager-på-lager-princip och att prestationer har gjorts mycket mer synliga för andra och placerats längst fram på scen.

Återhämtning från arbetet?

På Insura är arbetstiden (för de flesta) reglerad. Frånsett några i ledningsgruppen, lämnar den sista personen arbetsplatsen senast vid 16.30. Det ska finnas möjlighet för den anställda att vila upp sig, återskapa energin och dagen efter komma tillbaka till jobbet utvilad och återhämtad. Flertalet av deltagarna beskrev också sina dygn

och veckodagar på detta vis. De individuella strategierna för återhämtning från arbetet varierade. Alltifrån hundpromenader och motion till TV eller surfplatta. Den sociala interaktionen i arbetet, var en betydelsefull faktor som påverkade strategin för återhämtning. Arbetsdagen präglades till stor del av sociala situationer. Mest framträdande av dessa var kundinteraktionen och olika former av arbetsmöten. Även om återhämtningsstrategierna skiljde sig åt avseende den specifika aktiviteten, hade de en gemensam dimension: man drog sig ofta undan sociala aktiviteter utanför arbetet. En gemensam beskrivning av återhämtningen från en socialt överbelastad arbetsdag, var att försöka undvika onödigt social aktivitet.

Deltagarna från ledningsgruppen beskrev en mindre tydlig gränsdragning mellan arbete och icke-arbete. Deras arbete var i större utsträckning flytande och gränslöst än övriga deltagares. Det var bland dessa individer som det framkom berättelser om ett andra arbetspass (på första skiftet). När resten av hemmet hade dragit sig tillbaka, någon gång efter klockan tio på kvällen, påbörjades för en del ett andra arbetspass (på första skiftet). Även om det fanns begränsningar i den interna återhämtningen, visade det sig att detta kunde kompenseras med en väl fungerande extern återhämtning. Med detta sagt, fanns det en grupp bland deltagarna som både upplevde den ökade intensiteten i arbetet (på arbetsplatsen) samt återgav att de inte hade några goda förutsättningar för en extern återhämtning. Kvinnor mellan 30-45 oavsett roll på Insura beskrev en hög intensitet sett över hela dygnet, med en varaktig lågintensiv stress, och med begränsade möjligheter till återhämtning.

Andra och Tredje skiftet – med fokus på kvinnornas berättelser

Kvinnor i åldrarna mellan 30-45 (med föräldraansvar) beskrev, på samma sätt som övriga deltagare, en ökning i arbetets intensitet. De beskrev således att de under arbetstid var uppslukade av faserna mobilisering och prestation. Dessa faser överlappade varandra, det vill säga, mobilisering inför en kommande uppgift påbörjades innan genomförandet av en annan uppgift hade avslutats. Just i dessa samtal framkom också en mobilisering inför det arbete som skulle genomföras efter lönearbetet. Det som framförallt skiljde kvinnorna med föräldraansvar från övriga var de bristande förutsättningarna för att utnyttja den arbetsfria tiden för återhämtning. Istället beskrevs en situation där intensiteten ibland till och med ökade i förflyttningen från sfären arbete till sfären icke-arbete.

De beskrev också hur hanteringen av de dagliga stressorerna (daily hassles) från hemmets och familjens sfär levde kvar i arbetets sfär, både som mentala kvardröjande representationer, men kanske framförallt som ett pågående organiserande och planerande inför en snar framtid. Detta tog framförallt sitt uttryck mentalt, men även konkret genom att deltagarna hanterade olika mindre problem, eller förutsagda framtida. Det är i och för sig inte särskilt uppseendeväckande att människor

med yngre barn har ett mer komplext förhållande till balansen mellan arbete och icke-arbete, eller att de har mer begränsade förutsättningar för återhämtning.

Att det andra skiftet påbörjades direkt efter det första skiftet, beskrevs inte bara av kvinnor. Även män i samma åldersspann hade en liknande livssituation. De kvinnliga deltagarna var också tydliga med att de själva och deras partner delade ganska lika på det arbete som genomfördes i hemmet. I faktisk tid var hemarbetet relativt jämnt fördelat. Dagboksanteckningarna bekräftade också att huvudansvaret under helgen var jämnt fördelat mellan män och kvinnor. Vid en närmare analys av dagboksanteckningarna visade det sig dock att en övervägande majoritet av kvinnors aktiviteter på fritiden kunde hänföras till (eller riktade mot) partner, familj och barn, medan männen i mycket lägre grad rapporterade just sådana aktiviteter.

I det efterföljande uppföljningssamtalet om dagboken förstärktes bilden av att ansvar för organisering, uppföljning och planering av aktiviteter kunde tillskrivas kvinnorna i studien i högre utsträckning än männen. Detta gällde såväl under arbetstid som under icke-arbetstid. Under uppföljningssamtalet framkom att kvinnorna under arbetstid upprätthöll en känsla av ansvar för organisering och planering av aktiviteter utanför arbetet. Något sådant ansvar uppgav inte männen.

I brist på bättre ord, var det ett ”projektledarskap” som kvinnorna beskrev. Kvinnorna återgav således en ytterligare dimension av återkommande mobilisering under såväl arbetstid som fritid. En mobilisering som var upphängd på just denna projektledarroll.

Bortsett från sömn beskrev de kvinnliga deltagarna med föräldransvar få tillfällen och situationer som fungerade återhämtande. Samtidigt hade dessa deltagare även svårigheter med att definiera återhämtning. Återhämtning fick ett antal mytiska skepnader. Instinktivt ville de flesta hänföra processen till specifika miljöer som fick symbolisera lugn och harmoni. Miljöer som exempelvis havet eller skogen. Det fanns emellertid ingen av deltagarna i denna grupp som hade en verklig erfarenhet av dessa miljöer (i nutid) kopplat till just återhämtning. Dessa mer fiktiva föreställningar, men också när de väl lyckades skapa utrymme i vardagen, omfattades aldrig av andra människor. Det handlade istället om att få vara själv och ha egen-tid.

De situationer och tillfällen som hänfördes till att vara återhämtande (och som då blev praktiska ersättare för dessa utopier) handlade om motion. Dessa tillfällen uppstod inte bara ur intet, utan måste organiseras för. Genom att exempelvis stiga upp en timme före alla andra i familjen skapades möjlighet att motionera i trettio minuter. Den absolut vanligaste ”återhämtningsaktiviteten” handlade emellertid om att surfa på telefonen eller surfplattan. Även om denna strategi framhölls, ansåg deltagarna att det endast handlade om distraktion. Men om det uppstod luckor i vardagen, täpptes de till genom en smartphone.

Sammantaget visade materialet en problematik kring återhämtning, särskilt för kvinnor i åldersspannet 30 – 45 år. Av den analysen som vi har genomfört växer en bild fram där kvinnorna upplever sig vara ständiga projektledare för aktiviteter under den arbetsfria tiden. Ansvarstagandet för hemmet och tiden utanför arbetet utifrån metaforen hemmets långa arm gör sig även påmind under arbetstid. Trots att en jämn uppdelning av hemmets aktiviteter rapporterades, så var det ansvarstagandet och uppföljningen ständigt närvarande hos kvinnorna. Det generella ansvarstagandet medförde en ständig mobilisering och var en orsak till ständig "energiförbrukning". Detta kallar vi för det tredje skiftet. I den efterföljande texten presenterar vi fyra olika vinjetter kopplade till återhämtning och de dygnsberättelser som för oss har beskrivits.

Fyra Vinjetter kopplat till dygnsberättelsen

Nedanstående vinjetter, *Tiden*, *Distraction*, *Nomaderna*, *Projektledaren*, har sitt ursprung i övergripande teman från materialet. Vinjetterna betraktar vi som representativa och goda illustrationer för de berättelser som återgavs av de deltagare som var kvinnor och i åldern mellan 30-45. Varje vinjett avslutas med en kortare tolkning, innan nästa presenteras.

Tiden

Kajsa: Ja, en bra dag, då går jag upp klockan fem och försöker att springa på löpbandet en halvtimme. Är färdig halv sex. Väcker barnen kvart över sex – halv sju. Ser till att de är vakna och äter frukost. Sedan kör jag till jobbet. Försöker vara här halv åtta, nu jobbar jag deltid vilket jag tycker är min räddning. Kommer hem kanske vid tre i bästa fall, eller halv fyra. Ställer mig och lagar kvällsmat. Sedan äter vi fyra eller halv fem. Fem kör vi i regel iväg, barnen ska vara på träningen, de spelar ishockey båda två. Kör och lämnar ett barn, kör hem, hämtar det andra och skjutsar iväg det till en annan ishall. Kör och hämtar första. Har jag tur så kan jag köra hem och förbereda ytterligare en kvällsmat där emellan. Har jag supertur så kanske båda tränar samtidigt, och då kan jag ge mig ut på en löprunda. Det har i och för sig inte hänt på länge. Sen kommer vi hem vid halv nio i regel. Äter en omgång till, försöker gå i säng halv tio – tio. Däremellan diska, tvätta, laga mat igen. Ja, ja.

Kajsas dygnsberättelse omfattas emellertid av tre tydliga delar, lönearbete, icke-arbete och sömn. Vad som tycks saknas är en balanserad relation mellan mobilisering, genomförande (prestation) och återhämtning. I Kajsas beskrivning uppehåller hon sig i faserna mobilisering och framförallt genomförande. Fönster eller mellanrum för återhämtning (se Ericsson m.fl., 2016), är helt uttraderade och de olika aktiviteterna, sett över hela dygnet, löper omlott. Återhämtning är således

inget som hon lyfter fram. Satt i relation till övriga materialet är det i sådana fall löpningen på löpbandet mellan 05.00 och 05.30, som skulle kunna betraktas som återhämtning. Forskningen kring återhämtning från arbete, understryker betydelsen av framförallt den externa återhämtningen (Geurts & Sonnentag, 2006; Rydstedt, m.fl., 2009). Det är den återhämtning som infinner sig efter arbetstiden och utanför arbetsplatsen. För Kajsa handlar tiden, i sfären icke-arbete, inte om återhämtning från arbete, den handlar istället om att mobilisera och prestera inom ramen för det andra skiftet (Hochschild, 1997). I Kajsas berättelse går det också att ana att det krävs någon sorts organisering, planering och projektledarskap för att få det andra skiftet att gå ihop. Med Smebys (2017) ord, det behövs ett tredje skift.

Distraction

Mari: Så länge jag kanske bara håller mig till mobilen, kanske det skulle kunna bli avkoppling. Men eftersom jag får så mycket intryck överallt, motverkar det liksom de delarna.

Petra: Men det där är jag, faktiskt. För jag kan sitta och se på en TV-serie som jag tycker jättemycket om, så är det som att det inte är tillräckligt.

Mari: Exakt!

Petra: Så är det såhär, jag har missat min favoritserie för att jag sitter och scrollar på Facebook. Jag tycker inte ens att det är kul!! Det är så konstigt, det där beteendet.

Lisa: Koncentrationen har ju havererat. Jag kan inte titta på en film till exempel. Jag har inte tålamod till det. Jag tittar bara på saker som liksom är max en timme långa.

Monica: Jag tittar på serier på Koreanska. Då måste man titta på teven för då måste man läsa texten samtidigt.

De små mellanrum som några deltagare faktiskt återgav täpptes snabbt till genom användandet av smartphone. Den exakta inverkan som smartphone har, avseende återhämtning, är i forskningen motsägelsefull. Rieger m.fl., (2017) visar i deras studie att det finns de som använder smartphone under kortare tidsluckor och att detta kan fungera återhämtande. Samma studier visar dock även att : ”medan mobila enheter å ena sidan skapar en potential som förstärker autonomi och positiva kontroll-relaterade utfall, är de samtidigt å andra sidan något som äventyrar möjligheterna till vila efter utmattning” (vår översättning, Rieger m.fl., 2017 s. 173). Trots tillfällen utan direkta krav och förväntningar, riktas fokus ändå ”utåt” i syfte att göra mer, samla mer information, eller bara distraheras. Aktiviteten verkar behöva vara så pass ”ansträngande” så att uppmärksamheten inte tillfälligt upphör. I Monicas fall har hon ökat ansträngningen genom att titta på TV-serier

där hon måste läsa undertexten för att kunna följa med. Tidigare studier om återhämtning från arbete har visat att aktiviteten måste upplevas som meningsfull för att fokus ska förflyttas och koncentreras (Ericsson m.fl., 2016). Riktigt så långt går inte Mari, Petra och Lisa. För dem verkar svårigheten vara att kunna upprätthålla koncentrationen och begränsa mottagligheten för intryck.

Nomaderna

Tina: En grej som jag tycker har blivit, som jag upplever som ett krav, liksom utifrån hur arbetsmarknaden har blivit, är att ... man förväntas hela tiden också, förutom att man ska göra det man gör just nu, så ska man ha någon form av plan för var man ska förflytta sig hela tiden. Man ska vara sin egen, liksom karriärcoach liksom. "Var är du någonstans om fem år, hur ska du ta dig dit". Och liksom när man har jämnt schå med det man håller på med för stunden. Det tycker jag är, liksom ett mer eller mindre uttalat krav på dagens medarbetare, att man ska vara så himla medveten. Alla val man ska göra ska vara så medvetna. Man ska ha strategier för var man ska förflytta sig någonstans. Och liksom alla förväntas bli ledare. Det tycker jag är ganska kravfyllt faktiskt. Som ett filter som kommer liksom ovanpå det man gör just nu.

Annika: det är lätt att man tycker de som är nöjda är lite konstiga. Det är lite synonymt med att man saknar ambitioner.

Det tycks finnas en implicit förväntan i arbetslivet att det ska finnas en kontinuerlig förflyttning. Det gamla psykologiska kontraktet är sedan långt tillbaka övergivet (Aronsson m.fl., 2012). När tillfälle ges skall individen vara beredd att röra på sig, åt sidan eller än hellre uppåt i organisationen. Det betraktas som oambitiöst att inte ha som mål att bli chef eller i varje fall "göra karriär", menar Tina. Ovanpå interaktionen med själva arbetet och de krav som ställs i dessa situationer, visar sig här ett extra lager av upplevda krav som inte är direkt konkreta, utan mer som en svärfångad förväntan. Inte desto mindre är de verkliga stressorer i Tinans och Annikas arbetsliv.

Projektledaren

Forskare: är du projektledaren?

Frida: Till hundra procent. Jag har svårt att komma ihåg saker, så jag lägger in saker i min telefon. Telefonen ringer 06.30, så står det gympapåse för båda pojkarna. Den ena har ju det två dagar i veckan och den andra har det fyra dagar i veckan.

Therese: Så har jag det med.

Frida: Det kan vara en sådan grej man kommer på. "Shit, det måste jag göra under dagen". Då lägger man in det, för annars är det ju borta. Det kan

vara ring pianofröken, eller ja fixa skjuts till träningen. Det är vad som helst liksom.

Therese: Men vi delar på ansvaret, vi delar på att skjutsa till träningar, och vi delar till viss del på matlagningen och sådant också. Tvätta och det där. Men det är fortfarande jag som ser till att det händer något. Nu ska vi göra detta, nu måste vi komma ihåg det, nu är det den träningen, nu är det villajoggen i skolan idag, till helgen är det kalas för Emma. Det hade varit skönt att kunna släppa det någon gång då och då att ja, men nu kan jag simma på här i min lilla bubbla. Att allting löser sig.

Precis som vinjetten Tiden, visar sig ovan en dygnsberättelse där mobilisering och genomförande står i centrum (och inte återhämtning). Under dygnet och veckan finns ett ständigt flöde av daily hassles (Larsson m.fl., 2016; Lazarus & Folkman, 1984; Stefaneck m.fl., 2012). De handgripliga aktiviteterna och den faktiska tid som läggs på dessa, tycks vara jämnt fördelad mellan dem själva och deras partner. Men de är överens om att det tillkommer något, som går bortom ett synligt arbete (utförande) som att exempelvis hämta och lämna barnen, eller handla mat, eller städa hemmet. Det tillkommer något som handlar om att organisera och planera för de olika aktiviteterna som ska genomföras i det andra skiftet. Delta-garna åskådliggör ett projektledarskap, som också är energikrävande och där det sällan återfinns situationer där detta ansvar kan släppas.

DISKUSSION OCH SLUTSATSER

Vi gick ut på fältet med en ganska instrumentell syn på återhämtning. Något förenklat byggde vår föreställning på faserna, mobilisering, prestation och återhämtning, och att dessa faser följde en enkel kronologisk kedja. Även om denna ordning följer arbetscykeln i sin enklaste form (Meijman & Mulder 1998; Zijlstra, m.fl., 2014), blev vi snabbt varse om att denna bild av den dynamiska processen av ständig reglering av aktivitetsnivån till omgivningens krav, inte blir lika klar i praktiken som i teorin. Istället blandar dessa faser upp sig, där flera olika arbetsuppgifter (förflutna, pågående och kommande) från både första, andra och tredje skiftet skapar en sammansatt dynamik. Däremot kan den kronologiska relation mellan mobilisering, prestation och återhämtning ses som en idealtyp, där praktikens avvikelser kan få visa sig i den konkreta jämförelsen.

Den historiskt mest inflytelserika berättelsen om relationen mellan arbete och icke-arbete (i de flesta industrialiserade länder) är att arbete ska möjliggöra fritid, och att fritid genom rekreation och vila ska återställa arbetarens energiförbrukning. Denna tydliga uppdelning mellan arbete och icke-arbete har de senaste decennierna blivit alltmer ifrågasatt (Allvin m.fl., 2011; Aronsson m.fl., 2019;

Nippert-Eng, 1996). Gränserna har för många blivit mer otydliga, och sfärerna överlappar varandra. Deltagarna i föreliggande studie bekräftar också denna otydlighet, även om de kan separera de olika sfärerna. Det är inte heller så att det skulle vara en giltig beskrivning för alla deltagare att de tog med sig arbete hem. Bortsett från ledningsgruppen, slutade i princip alla jobbet klockan 16.30. Mer likt den traditionella bilden av industriarbetaren, lämnade var och en jobbet kvar på arbetsplatsen. Den ofta framförda sen-moderna relationen mellan arbete och icke-arbete var i det avseende inte närvarande i materialet från Insura. Vad som emellertid visade sig i materialet var en upplevelse av en ökad intensitet i arbetet på arbetsplatsen. Den gjorde framförallt sig påmind genom att klimatet hade förändrats, från en tydlig gemenskap och tid för att stödja varandra, till minskat utrymme för annat än uppgifterna vid hand. Möjligheten till intern återhämtning (Geurts & Sonnentag, 2006) reducerades genom att nytillkomna arbetsuppgifter inte per automatik ersatte gamla (som istället fanns kvar) samt genom en ökad transparens som förflyttade prestationen längst fram på scen (se exempelvis Goffman 1959).

Upplevelse av ökad intensitet i arbetet är förmodligen inte uteslutande för Insura, utan det är mer troligt en spegling av en generell trend i arbetslivet. Inte desto mindre är vår tolkning av berättelserna från Insura att arbetssituationen ändå i allra högsta grad var hanterbar. De flesta lämnade, som sagt, inte arbetsplatsen särskilt sent. Några röster från ledningsgruppen återgav att de öppnade upp datorn efter klockan 22.00 och började jobba. Isolerar vi endast blicken till dessa förutsättningar, skulle det vara rimligt att anta att en eventuell återhämtningsproblematik skulle gå att identifiera bland deltagarna i ledningsgruppen. Så var det dock inte. De som visade sig erfara en problematik med bristande återhämtning hittade vi istället bland de som gick hem från arbetsplatsen senast klockan 16.30, utan att ta med sig arbetet hem. Inte ens i formen som åltande eller oro (för en diskussion om rumination se Copley m.fl., 2013).

De deltagare som beskrev en återhämtningsproblematik var kvinnor i åldern 30-45 med föräldransvar. Precis som övriga i materialet beskrev de en bristande möjlighet till intern återhämtning. Där andra deltagare i studien hade möjligheter till extern återhämtning, menade kvinnorna att de inte hade någon möjlighet till extern återhämtning. Istället beskrev dessa deltagare den "icke-arbetande" tiden som en fortsatt ström av stressorer, som aldrig riktigt gav vika för ett påtagligt behov av egen-tid (som var den form återhämtning som deltagarna framförallt önskade sig). Dessa deltagare återgav således en dygnsberättelse där både den interna och externa återhämtningen (sett utifrån ett arbetsperspektiv) inte var tillgängligt.

Genom att betrakta hela dygnsberättelsen visade sig också det mest intressanta resultaten i vårt empiriska material; nämligen att det främst var kraven från hemarbetet och det ständigt närvarande kravet att planera hemarbete som för denna

grupp främst reducerade möjligheterna till återhämtning.² Precis som tidigare forskning visat, fungerade inte tiden och platsen efter arbetet som ett återhämtningsrum för kvinnor (Frankenheuser 1993; Frankenheuser m.fl. 1991). För en del kan det istället vara precis tvärtom, att stressen ökar när det första skiftet ersätts av det andra. Till skillnad från Frankenheuser's (1991) studier uppgav deltagarna i denna studie en god jämställdhet i relation till sin partner, där två vuxna delade på uppgifterna i det andra skiftet. Deltagarna var tydliga i sina berättelser med att när det kommer till själva utförandet och hur mycket tid som läggs på arbete i det andra skiftet var det ganska jämt fördelat. Den stora skiljelinjen visade sig istället vara kopplat till organiserandet och planerandet av utförandet av andra skiftet. Här upplevde kvinnorna att det var de (i sina relationer) som ansvarade för detta, och att deras partner inte var lika aktiv i planerandet av hur familjeprojektet skulle gå ihop. Ensamt ansvar för denna projektledarroll visade sig förbruka mycket av individens mentala resurser. Detta ansvarstagande gav alltså i egentlig mening ingen möjlighet till återhämtning under dygnens arbetsfria timmar, utan det ensamma ansvaret visade sig också ha en kvardröjande effekt, även under arbetstid, på arbetsplatsen. Ett sätt att beskriva detta på är i termer av hemmets långa arm. Denna beskrivning skulle då kunna vara ett komplement till metaforen jobbets långa arm (se Aronsson m.fl., 2019) som avser att även om en anställd konkret har lämnat arbetsplatsen har arbetet en mental kvardröjande effekt. Vi ser alltså en liknande process, fast i "motsatt riktning".

Metodreflektioner

Studien har givetvis sina begränsningar. Vår avsikt, för framtida forskning, är att bredda vår empiri genom att inkludera flera arbetsplatser och branscher. Att studien utgått från trettio deltagare kan å ena sidan framstå som en begränsning, framförallt eftersom vi riktat mest uppmärksamhet åt en mindre grupp inom ramen för de trettio deltagarna. Å andra sidan har vi genom det begränsade antalet deltagare haft möjlighet att kvalitativt närma oss dessa individer. Som en följd av föreliggande studies fokus ser vi ett behov av att i framtiden fördjupa kunskapen och förståelsen för gruppen män med hemmavarande barn. Deras berättelse framkommer inte tillräckligt för att kunna jämföras med kvinnornas.

Vi har emellertid varit vårt material troget, vi har inte tvingat på några på förhand givna modeller utan istället har vi explorativt ändrat och följsamt anpassat oss efter praktiken. Vi har strävat efter att uppfylla kunskapskraven trovärdighet i tolkningen och användbarhet. Våra argument för trovärdigheten i vår tolkning är framförallt relaterat till följande: vi har genomfört de inledande läs-

² Detta kan emellertid inte förstås utan att också ta hänsyn till rapporteringen av en ökad intensitet i arbetet, och samtidigt en reduktion av möjligheter till intern återhämtning från arbetet.

ningarna av materialet var för sig och därefter bytt empiriska bilder med varandra; vi har genomfört metodtriangulering (gruppintervjuer och dagbok); vår tolkning har också en tydlig bäring i andra teorier; samt genom våra vinjetter ges en möjlighet att förhålla sig relationen mellan vår tolkning och primärdata. Dagboksstudien avslutades också med ett uppföljningssamtal, en träff som kan betraktas både som ett tillfälle för materialinsamling men också som ett valideringstillfälle. Vi vill också hävda att våra tolkningar i allra högsta grad har en handlingsrelevans. På olika nivåer och inom olika sfärer blottläggs i föreliggande studie en generell återhämtningsproblematik samt jämställdhetsproblematik. Både dessa har (framförallt integrerat sett) konkret betydelse för praktiken utifrån individens förutsättningar och behov och således också visionen om ett hållbart arbetsliv.

Avslutande reflektioner

Vår avslutning kan istället för slutsatser betraktas som reflektioner för en fortsatt fördjupning och reflektion kopplat till den diskussion vi har fört. Först och främst visar sig det faktum att en variation av individer på en arbetsplats tvingar oss att öka komplexiteten i våra perspektiv och tolkningar. Återhämtning från arbete är ett mycket viktigt och betydelsefullt perspektiv, samtidigt kan en sådan ansats styra bort blicken från andra aspekter, mest tydligt i föreliggande studie är frågor som rör jämställdhet i icke-arbetets sfär. Genom att endast ta hänsyn till det handgripliga och synliga, överförenklas förståelsen för båda arenorna: arbete (se Aronson m.fl., 2019) och icke-arbete. Vad gäller förutsättningar för extern återhämtning visar sig Smebys (2017) uppdelning av det andra skiftet och utvecklande av det tredje skiftet vara teoretiskt fruktbar för att förstå olika förutsättningar och hur de påverkar möjligheten till återhämtning. Berättelserna från Insura borde även ställa ett antal frågor till praktiken, både vad gäller jämställdhet i relationer men även till arbetsgivare och hur arbetsorganisationer kan förhålla sig till individernas variation avseende livssituation och tillfälliga behov och förutsättningar. Hur ser dialogen ut mellan arbetsgivare och arbetstagare avseende livs-fas, dygnsberättelse, karriär och det gemensamma uppdraget översatt till vardagliga arbetsuppgifter?

REFERENSER

- Allvin, M., Aronsson, G., Hagström, T., Johansson, G., & Lundberg, U. (2008). *Gränslöst Arbete – Socialpsykologiska Perspektiv på det Nya Arbetslivet*. Stockholm: Liber
- Aronsson, G., Hellgren, J., Isaksson, K., Johansson, G., Sverke, M. & Torbiörn, I. (2012). *Arbets- och organisationspsykologi : individ och organisation i samspel*. Stockholm: Natur & Kultur
- Aronsson, G., Nylén, E. C., Ishall, L., Lindfors, P., & Sverke, M. (2019). The long arm of the job – The work characteristics and recovery window in social welfare work. *International Journal of Workplace Health Management*, 12(1), 15-27.
- Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328
- Bergman, A., Palm, K. & Rosengren, C. (2017). *Aktivitetsdagboken*. ISBN 978-91-7063-769-8.

- de Bloom, J., Sianoja, M., Korpela, K., Tuomisto, M., Lilja, A., Geurts, S., & Kinnunen, U. (2017). Effects of park walks and relaxation exercises during lunch breaks on recovery from job stress: Two randomized controlled trials. *Journal of Environmental Psychology*, *51*, 14-30.
- Brosschot, J.F., Gerin, W., Thayer, J.F. (2006). The perseverative cognition hypothesis: a review of worry, prolonged stress-related physiological activation, and health. *Journal of Psychosomatic Research*, *60*(2), pp 113-124.
- Brosschot J.F., Geurts S.A.E., Kruizinga I., Radstaak M., Verkuil B., Quirin, M. & Kompier M.A.J. (2014). Does unconscious stress play a role in prolonged cardiovascular stress recovery? *Stress & Health* (special issue), DOI: 10.1002/smi.2590
- Cropley, M., Rydstedt, L.W., Devereux, J.J., Middleton, B. (2013). The Relationship between Work-related Rumination and Evening and Morning Salivary Cortisol Secretion. *Stress and Health*, DOI: 10.1002/smi.2538
- Cropley, M., & Zijlstra, F.R.H., (2011). Work and Rumination. In: J. Langan-Fox & C.L. Cooper (Eds.), *Handbook of Stress in the Occupations*, pp. 487-503. Edward Elgar Publishing Ltd: UK. ISBN 978 0 85793 114 6.
- Ejlertsson, L., Heijbel, Ejlertsson, G., & Andersson, I. (2018). Recovery, work-life balance and experiences important to self-related health: A questionnaire study on salutogenic factors among Swedish health care employees. *Work*, *59*, 155-163. DOI: 10.3233/WOR-172659
- Ericsson, U., Rydstedt, L.W., Pettersson, P., Augustinsson, S. & Aronsson, G. (2016). Återhämtning bland hockeyspelare i Tre Kronor, Nattarbetande bagare och skolledare. *Arbetsliv i Omvandling*. No 2 2016.
- Frankenhaeuser, M. (1993) kvinnligt, manligt, stressigt. Förlags AB Wiken, Höganäs.
- Frankenhauser, M., Lundberg, U., & Chesney, M., (Eds.), (1991). *Women Work and Health*. New York : Plenum.
- Geurts, S.A.E., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health*, *32*(6), 482-492.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday Anchor books.
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualising stress. *American Psychologist*, *Vol. 44*: 513-524.
- Hochschild, A R. (1997). *The Time Bind*. New York: Metropolitan Books.
- Hochschild, A R., Anne, M. (1989). *The Second Shift. Working Parents and the Revolution at Home*. New York: Viking
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, *15*, 169-182.
- Larsson, G., Berglund, A K., Ohlsson, A. (2016). Daily hassles, their antecedents and outcomes among professional first responders: A systematic literature review. *Scandinavian Journal of Psychology*, *57*, 359-367
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress: Appraisal and Coping*. New York; Springer.
- Linden, W., Earle, T.L., Gerin, W. & Christenfeld, N. (1997). Physiological stress reactivity and recovery: conceptual siblings separated at birth? *Journal of Psychosomatic Research*, *42*, 117- 135.
- Lundberg, U., Mårdberg, B., & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white-collar workers as related to age, occupational level, and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology* *35*:315-327.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *840*, 33-44.
- Meijman, T.F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In: P.J.D. Drenth, H. Thierry, & C.J. de Wolff (Eds.), *Handbook of Work and Organizational Psychology: Vol. 2*, Work Psychology (2nd edition, pp. 5-33). Hove, UK: Psychology Press.
- Mellner, C., Aronsson, G., & Kecklund, G. (2014). Boundary Management Preferences, Boundary Control, and Work-Life Balance among Full-Time Employed Professionals in Knowledge-Intensive, Flexible Work. *Nordic Journal of Working Life Studies*. Vol. 4(4) pp. 7-24.
- Nippert-Eng, C. (1996). *Home and Work: negotiating boundaries through everyday life*. Chicago: University of Chicago Press.

- Rau, R., & Triemer, A., (2004). Overtime in Relation to Blood Pressure and Mood During Work, Leisure, and Night Time. *Social Indicators Research, Vol. 67*, Issue 1-2, pp 51-73. DOI 10.1023/B:SOCI.0000007334.20490.52
- Rieger, D., Hefner, D., & Vorderer, P. (2017). Mobile recovery? The impact of smartphone use on recovery experiences in waiting situations. *Mobile Media & Communication, Vol 5*(2), pp. 161-177
- Rydstedt, L. W. (2016). Relationen mellan fritidsaktiviteter, överengagemang och åltande över jobbet (*The relation between free-time activities, over-commitment and rumination about work*). *Arbetsmarknad & Arbetsliv* 22(1), 42-51.
- Rydstedt, L. W., Cropley, M., Devereux, J., & Michalianou, G. (2009). The effects of gender, long-term need for recovery and trait inhibition-rumination on morning and evening saliva cortisol secretion. *Anxiety, Stress & Coping, 22*(4), 465-474
- Socialförsäkringsrapport 2017:13. (2017). *Sjukfrånvarons utveckling 2017*. Försäkringskassan, Analys och Prognos. ISSN 1654-8574
- Sluiter, J. K., Frings-Dresen, M. H. V., van der Beek, A. J., & Meijman, T. F. (2001). The relation between work-induced neuroendocrine reactivity and recovery, subjective need for recovery, and health status. *Journal of Psychosomatic Research, 50*(1), 29-37.
- Smeby, K W. (2017). *Likestilling i det tredje skiftet. Heltidsarbeidende småbarnsforeldres praktisering av familieansvar etter 10 uker med fedrekvote*. Doktorsavhandling, NTNU, 2017:226
- Statistiska centralbyrån (2012). *Nu för tiden. En undersökning av svenska folkets tidsanvändning 2010/11*. Levnadsförhållande rapport 123.
- Stefanek, E., Strohmeier, D., Fandrem, H. & Spiel, C. (2012). Depressive symptoms in native and immigrant adolescents: the role of critical life events and daily hassles. *Anxiety, Stress & Coping, Vol 25* (2) pp. 201-217.
- Theorell, T. (2009). Det svenska 1990-talet ur ett stressmedicinskt perspektiv. *Arbetsmarknad & Arbetsliv, 15*(4), 204-221.
- Ursin, H., & Eriksen, H. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology, 29*, 567-592
- Zijlstra, F. H. R., Cropley, M., & Rydstedt, L. W. (2014). From recovery to regulation: An attempt to reconceptualise "recovery from work". *Stress & Health, 30*, 244-252.
- Zopanou, Z., & Rydstedt, L. W. (2017). Do Work Beliefs Moderate the Relationship Between Work Interruptions, Wellbeing and Psychosomatic Symptoms? *Europe's Journal of Psychology, 13*(2), 214-230
- Zoupanou, Z., Cropley M., & Rydstedt, L. W. (2013). Recovery after work: The role core beliefs in the unwinding process. *PLoS ONE, 8*(12), 1-9.

ABSTRACT

With the daily rhythm as a backdrop, this study explore the pre-requisites for recovery. Based on group interviews and a diary study with employees at a Swedish insurance company we focus on the relation and tension between the first (labor), second (unpaid homework), and third (planning/organizing for the second shift), shift. The participants described that limited possibilities for internal recovery during work was compensated for by external recovery during off-work time. However, having solely responsibility for the third shift restricted the possibilities for recovery. The material showed that women between 30-45 had the main responsibility for a complex "third shift".

Keywords: family life, stress, recovery, third shift, working life