ledare

Stress, konkurrens och höga krav är de främsta orsakerna till den skenande psykiska ohälsan – vår tids farsot. Skolan är en av de mest utsatta miljöerna. Det är dags att sätta stopp för hetsjakten.

Karin Södergren

Karin Södergren
tf chefredaktör

MARIANNE LILJENBERG

DET ÄR något som är sjukt i vårt samhälle. Vi lever i ett av världens rikaste länder men mår ändå inte bra. Vi har klättrat kanske högst i världen i Maslows behovstrappa – ni vet den som börjar med mat och trygghet och slutar med självförverkligande – men är ändå inte glada.

Lärare och unga är två särskilt drabbade grupper. Nära vart tionde barn mellan 10 och 17 år har en psykiatrisk diagnos, visar siffror från Socialstyrelsen. Det är en fördubbling på tio år. De vanligaste diagnoserna för unga är depression och olika ångestsyndrom. Lärare är överrepresenterade när det gäller utmattningssyndrom och andra stressrelaterade sjukdomar.

Båda grupperna, lärare och barn, råkar befinna sig på samma arbetsplats. Vad händer med arbetsmiljön på en arbetsplats när så många går omkring och mår dåligt? Eller frågan kanske borde vara: vad är det för fel på skolan när ett stort antal av dem som vistas där bryts ner i stället för att byggas upp?

JAG TROR ATT en viktig orsak är en skev balans mellan förväntningar och förutsättningar. Både lärare och elever dignar under ständigt ökande krav. Fler prov, fler läxor, mer som ska hinnas med på lektionerna, fler mätningar och papper att fylla i, fler problem att lösa. Samtidigt kvarstår eller försämras förutsättningarna. Det är en ekvation som inte går ihop och som leder till en känsla av att inte räcka till. Och den som länge haft en sådan känsla blir sakta allt mer utmattad, nedstämd och uppgiven. Eller så tar det plötsligt och oväntat tvärstopp.

För läraren Malin Landberg kom kollapsen mitt under en lektion. *Jag bara tystnade. Vad hade jag precis sagt? Hade ingen aning. Det var tomt i huvudet*, berättar hon för tidningen Må Bra.

RÄDSLAN FÖR ATT BLI utsorterad, bortvald och utkastad ur gruppen gör oss sköra och mottagliga för överkrav. Rädslan finns nedärvd i vår biologi sedan vi bodde i grottor, vilket var helt nyligen med evolutionsmått mätt. När utstötningen var ett faktum ledde det till en säker undergång.

När vi närmar oss en liknande situation i dag slår hjärnans försvarsmekanismer för överlevnad till. Tillsammans med samhällets hårt upptrissade krav på effektivitet, flexibilitet och yttre framgång blir det en livsfarlig brygd. När kroppen och hjärnan går på högvarv för att leverera det som omvärlden

– eller vi själva – kräver av oss kan vi lätt hamna i ett tillstånd av konstant larmberedskap. När vi ständigt pressar oss hårdare för att duga, när vi inte känner oss återhämtade efter en helg eller ens efter semestern, är vi på väg mot ett osynligt stup.

ELEVERNAS STRESSREAKTIONER ÄR av två typer. Den ena drabbar högpresterande elever och den andra lågpresterande. De tar sig olika uttryck men handlar i båda fallen om att förutsättningar och krav – inbillade eller verkliga – inte hänger ihop.

Varenda dag efter skolan sitter jag med läxor och pluggar till prov. Ja, till och med på helgerna. Jag undrar när man ska få vara ledig? Jag tror att man behöver varva ner ibland, men man får aldrig chansen till det.

Så beskriver eleven Patricia sin situation i sociologen Linda Hiltunens avhandling *Lagom perfekt* där hon undersökt 497 gymnasieelevers livssituation. I studien uppger drygt åtta av tio att de känner sig stressade varje vecka, nästan hälften att de ofta är nedstämda, fyra av tio har svårt att sova och lika många besväras av huvudvärk en gång i veckan eller mer.

En annan elev, från den lågpresterande gruppen, beskriver sin situation så här:

Om man inte klarar av att få godkänt, trots att man sliter som ett djur, får man inget jobb och då klarar man inte av livet. Det är inte kul att leva i dag.

I antologin *Att ständigt bli bedömd* skildras hur ett ökat tryck från samhället, skolledningar och föräldrar att ständigt nå höga betyg hamnar som stora tyngder på elevernas axlar, men även som en ökad press på lärarna.

DEN UNDERLIGGANDE ORSAKEN till kravhysterin är vårt ojämlika samhällsbygge. När det bara finns plats i solen för två tredjedelar gäller det att göra allt för att komma dit. Allt blir individens ansvar. Om du inte lyckas får du skylla dig själv.

Risken att hamna i utanförskap ligger som en ångestdrypande filt över alla som inte är födda in i en välmående medelklass. Och även medelklassen måste ständigt bevaka sina positioner och se sig över axeln. Det kan gå fort i rutschkanan mot botten.

Det finns ändå mycket att göra för att minska riskerna för psykisk ohälsa. För lärare kan reflektionstid vara en sådan sak. På Hvitfeldtska gymnasiet i Göteborg har alla arbetslag egna möten där man försöker hitta gemensamma lösningar på dilemman i undervisningen och i läraruppdraget. Som en följd har provschema och en mer ämnesintegrerad undervisning införts, vilket i sin tur minskat stressen för eleverna.

När Torsby kommun införde förebyggande sjukskrivningar med daglig fysisk och mental träning för personer med tidiga tecken på stress blev effekten markant minskade sjuktal.

DET FINNS MÅNGA politiska beslut som skulle kunna förbättra den psykiska hälsan i skolan. Utbyggd elevhälsa till exempel. Och det är naturligtvis viktigt att fortsätta larma och ställa krav. Men jag är också övertygad om att det kan vara en effektiv protesthandling att lära sig, ja våga, säga nej.

Varför är det så svårt? Återigen är det grottmänniskan i oss som spökar. Vi är rädda för att inte duga – i våra egna eller andras ögon, att inte vara lika duktiga som kollegan eller grannen, att inte få ihop tillräckligt höga poäng i livets alla jämförelsegrenar. Plus förstås samvetsstressen det innebär att lämna en elev utan hjälp. Det sticket är inte lätt att värja sig emot. I Gunnel Colneruds bok *Läraryrkets etik och värdepedagogiska praktik* finns mer att läsa om samvetsstress och hur den kan hanteras.

Låt *good enough* bli vårens motto.

FÖR ÖVRIGT ANSER jag att det är dags uppvärdera de estetiska ämnena. De partier som hotar att rösta ner förslaget om att återinföra dem på gymnasiet bör ta sitt förnuft till fånga.