

liberal ungdom

TEMA: STRESS



liberal ungdom

Ledare

Glömska och spända axlar

Kroppen på högvarv ena sekunden, tung trötthet i nästa. En oroskänsla som dröjer sig kvar, tankar och kunskaper som blandas samman och försvinner. Förtvivlan över att inte hinna med, inte rätta till, tvingas tacka nej – eller tacka ja till allt utom sömn. Vi är politiskt intresserade, vi vill förändra, vi vill inte vänta. Jag tror vi är ganska många som ganska ofta upplevt stress. Det är också temat på Liberal ungdom den här gången.

En snabb googling ger intrycket av att andelen unga som känner sig stressade har ökat de senaste åren. Den noggranne kan konstatera att den bilden har stöd i statistiken. Vidare rapporterar Folkhälsomyndigheten att stress är betydligt vanligare bland unga än inom andra befolkningsgrupper.

Ämnet är ingen hetpotatis i partiledardebatterna; frågor om psykisk ohälsa hamnar vanligtvis i skymundan. Jag tycker det är märkligt att politiken inte angripit problemen i större utsträckning. Den framtidsoptimistiska liberalismen omfamnar globalisering och teknisk utveckling. Det innebär att vi också måste besvara de nya frågeställningar som progressionen för med sig. Att staka ut en riktning för vart man vill föra Sverige, erkänna utmaningarna som den egna visionen för med sig och sedan leverera seriösa lösningar på problemen – det är att vara politiskt relevant. Därför måste liberaler ta ledartröjan i debatten om stress.

I detta nummer angriper – den enastående – redaktionen temat ur olika infallsvinklar. Dessutom har vi två spännande gästskribenter: LUF:aren och psykologstudenten Filip Jovicic och den fantastiskt rimliga (!) partisten och riksdagsledamoten Christina Örnebjär. De bidrar med varsina personliga, viktiga texter.

Kort sagt: Läs!

Hannes Rudsäter, redaktör

luf

innehåll
TEMA: stress

4-5. Hänt i LUF-landet

6-11. "Vi ska värna människan, inte systemet"

12-15. Studentens lyckliga dar?

16-19. Ny teknik och liberala dilemman

20-21. När jobbigt blir stressigt

22-23. Dags för krafttag mot ungas stress

24-25. Stress och politiskt engagemang

26-29. Utblick: Burkina Faso

30-31. FO-krönika

redaktion och produktion

Kontakta redaktionen på: hannes.rudsater@gmail.com



Hannes Rudsäter
Redaktör



Karin Pettersson
Biträdande redaktör



Claes Ekstrand
Skribent



Hedda Persson Elsässer
Skribent



Philip Von Schéele
Skribent



Sarah Narrowe
Danielsson

Ansvarig utgivare

Thea Andersson

Layout och redigering

Hedda Persson Elsässer
Adrian Kasperczyk

Tryck

Danagård Litho

Omslag

Adrian Kasperczyk

Alla bilder licensierade under Creative commons

Liberal ungdom ges ut av Liberala ungdomsförbundet och utkommer fyra gånger om året.

LUF är Liberalernas ungdomsförbund, och verkar för individuella rättigheter, marknadsekonomi och global frihet.

Bli medlem på luf.se.

hänt i luf-landet: nya do:sar

Inför valet har ett antal distrikt valt nya, taggade distriktsordföranden. Liberal ungdoms Hedda Persson Elsässer tog ett snack med dem

Simon Damberg, Västmanland

Varför gick du med i LUF?

Jag har alltid prioriterat frihet högt i livet. När jag ville engagera mig politiskt läste jag på om alla ungdomsförbund. Då kändes LUF, med sitt fokus på frihet för individen, som det självklara valet.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

Den populism som ofta uppstår hos andra partier för att locka väljare.

Vilken är din hjärtefråga?

Psyisk ohälsa.

Frida Jansson, Skåne

Varför gick du med i LUF?

Jag gick med i LUF för att jag ville pyssla med något. Bandyaget var fullt och jag var trött på att spela teater.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

Den största utmaningen blir nog att undvika att SD får inflytande över regeringen.

Vilken är din hjärtefråga?

Min hjärtefråga är blocköverskridande skattereform.

Anton Sellerberg, Östergötland

Varför gick du med i LUF?

För cirka fem år sen var jag mitt uppe i jakten på min politiska identitet. Efter att ha identifierat att jag är liberal föll det sig naturligt att gå med i LUF.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

Jag tror att vi och politiken i allmänhet står inför att anpassa oss till den digitaliserade människan. Folk idag är ständigt distraherade. Både politik och fakta måste konkurrera med lögn, marknadsföring och kattvideor om människans uppmärksamhet.

Vilken är din hjärtefråga?

Framtidens teknologi och hur den kan komma att förändra förutsättningarna.

Olivia Angermayr, Örebro

Varför gick du med i LUF?

Jag gick med i LUF för att jag vill förändra. Jag älskar att prata, diskutera och resonera.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

Utmaningarna tror jag främst kommer från partiet - att de måste sluta vara FörbudsPartiet och börja bli Liberalerna. Vi ska vara det vi heter - inget annat.

Vilken är din hjärtefråga?

Min främsta hjärtefråga är skolan; allt som har med skolpolitik att göra.

Caroline Rhawi, Storstockholm

Varför gick du med i LUF?

För att LUF talade om friheten. Friheten från staten, friheten från familjen och friheten från patriarkatet.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

En utmaning för Liberalerna kommer vara att lyckas förmedla en sammanhängande bild av vilka vi är och vad vi egentligen vill.

Vilken är din hjärtefråga?

Jämställdhet

Jonathan Lilja, Kalmar

Varför gick du med i LUF?

Jag blev mer och mer intresserad av politik under valet 2014. Efter att ha insett att jag är liberal gick jag med i LUF och Liberalerna sommaren 2015.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

I och med att SD har blivit ett så stort parti hamnar andra, mindre partier i skymundan.

Vilken är din hjärtefråga?

Jag har inte någon direkt hjärtefråga, men skolan är viktig för mig.

Ulla Lovcalic, Uppsala

Varför gick du med i LUF?

Det berodde på vår genomtänkta skolpolitik och våra liberala principer.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

Generellt kommer en av de största utmaningarna för partierna vara att tydligt kommunicera sina respektive ideologiska utgångspunkter.

Vilken är din hjärtefråga?

Jag har flera hjärtefrågor som jag skiftar fokus mellan. Oftast handlar det om ekonomisk politik och migration.

Christopher Moberg, Södermanland

Varför gick du med i LUF?

Eftersom liberalism är den ideologi som skapar bäst chanser för framtiden - socialt och mer ekonomiskt sätt.

Vilka utmaningar ser du med valet 2018?

Vi behöver vara det tredje, liberala partiet och visa att vi står för liberalismen.

Vad är din hjärtefråga?

Miljö och en hållbar ekonomi. Utan en starkare marknad får vi det märkbart sämre.

vi ska värna människan, inte systemet

Handen skakar lätt när han sträcker fram koppen för mer kaffe. Vi sitter tysta vid köksbordet hemma hos mig. Han har precis lämnat HVB-hemmet efter att hela natten vakat. Vakad och vaktad eftersom en av vännerna sagt att han inte orkar leva mer. För några veckor sedan var det nära att vännen lyckats.

Han försökte hänga sig med hjälp av lakanen men blev hittad i tid. ”De sa åt mig att åka hem”, säger min unga gäst. ”De sa att efter tio fick det inte vara några besök. Men jag kunde ju inte lämna honom ensam!” Han hade lyckats tjata sig kvar. Själv är han mest arg över att personalen ville att han skulle åka hem trots att vännen mådde så dåligt.

Jag är mest arg över att personalen lämnat en nittonåring ensam med en tonårig vän som inte bara sagt att han mår dåligt utan gjort ett allvarligt försök att ta livet av sig några veckor tidigare. En tonåring som borde fått professionell hjälp har istället lämnats med en något äldre vän vars enda merit är att han inte mår lika dåligt.

Året är 2017 och under det här året kommer tolv ensamkommande unga begå självmord. Minst tolv, ska sägas, frivilligorganisationer och vänner vittnar om fler men det är det offici-

ella antalet. Antalet suicidförsök kommer vid årsskiftet vara minst 120.

Tolv suicid låter kanske inte så mycket men det så kallade suicidtalet, alltså antalet individer per 100 000 som tagit livet av sig, är nio gånger högre bland de ensamkommande jämfört med jämnåriga i den svenska befolkningen. Nio gånger högre. Läs det och låt det sjunka in. 2015 rapporterades inga fall av självmord bland ensamkommande. Två år senare är det alltså tolv rapporterade fall.

Över 65 miljoner människor beräknas idag vara på flykt från sina hem. Det är den högsta siffra som någonsin har registrerats. Ungefär hälften av dem är barn och många av dem har av olika anledningar flytt utan vårdnadshavare eller andra släktingar. För många kommuner var det svårt att 2015 klara av att ge barnen som kom ett gott mottagande.

Det saknades personal på boenden, familjehem, gode män och lokaler. Den så kallade begränsningslagen infördes retroaktivt och tillsammans med de sedan tidigare beslutade gränskontrollerna stoppades flyktingströmmen in i Sverige upp. Det sägs att Sverige behöver ett andrum - och det slår hårt mot framför allt barn och unga.

Möjligheten till familjeåterförening försvann, liksom möjligheten att få uppehållstillstånd på särskilt eller synnerligen ömmande skäl.

Jag sitter bland annat i Socialutskottet i riksdagen och där har vi flera gånger, ofta på mitt initiativ, fått information om hur den psykiska ohälsan brer ut sig bland flyktingar i allmänhet och bland barn i synnerhet - och allra mest de som kommit som ensamkommande. Självskadebeteende, ångest, oro, suicidförsök och suicid, listan är lång och den borde stämma till eftertanke.

I början var det framför allt mottagandet som var problemet. Barnombudsmannen berättade i sin rapport från ankomstboendena, där man pratat med barnen själva, om utsatthet, ensamhet och ovisshet. De berättade om hur det var att komma till ett boende där man ska vara max 48 timmar och tre månader senare fortfarande vara kvar, att vara enda flickan bland 100 pojkar, att vara den enda som talar ett visst språk.

Vi hörde om ungdomar utan vinterkläder, om fotbollsmatcher i snön i flip-flops eftersom inga andra skor fanns och om trångboddhet. Mycket av det löste sig så småningom men många fick en tuff start i Sverige.

Vilka är det då som till slut ser som enda utväg att avsluta sina liv? Just ensamkommande barn och unga har tidigare varit en grupp som ofta klarat sig ganska bra. De har relativt enkelt kommit in i det svenska samhället och generellt som grupp varit högfunderande. Så ser det i mångt och mycket fortfarande ut. De anses också vara en grupp som kan hantera motgångar, just för att de lyckats ta sig hit ensamma. Samtidigt är det en extra utsatt grupp, just för att de är ensamma.

Separationen från föräldrar är i sig en riskfaktor för psykisk ohälsa och vi vet från tidigare studier att ensamkommande i högre grad än andra barn på flykt lider av depression, ångest och posttraumatiskt stressyndrom. Lägg därtill den långa asylprocessen, kaoset många möttes av under hösten 2015, ovissheten när lagarna plötsligt förändrades, oron kring åldersbedömningarna och inte minst, stressen det innebär att se vänner få avslag.

De tolv ungdomarna som inte orkade leva längre 2017 hade det gemensamt att de alla var pojkar och ursprungligen från Afghanistan. De hade också gemensamt att de trots att de mådde dåligt fick liten eller ingen vård.

I den kartläggning som gjordes av Karolinska institutet i januari 2018 beskrivs hur ensamkommande barn och unga som gjort suicidförsök har skrivits ut efter några timmar i den somatiska sjukvården. Flera får ingen remiss vidare till den psykiatriska specialistvården.

I rapporten går också att läsa att "kontakten med sjukvården har uteblivit eller kopplats in för sent när barnet har uppvisat tecken på psykisk ohälsa såsom sömnstörningar och självskadebeteende. I vissa fall har barn med traumatiska upplevelser nekats trauma-behandling eftersom de saknar personnummer.

Det är lätt att tro att suicidrisken skulle öka efter ett avslag, och visst är det så. Samtidigt finns det personer som beviljats uppehållstillstånd bland både de som gjort suicidförsök och suicid. För en del handlar det om att de visserligen fått uppehållstillstånd men inte som konventionsflyktingar. Det innebär att familjeåterförening är omöjligt. För andra, vilket bekräftats av personer som gjort suicidförsök, handlar det om ångest över att se vänner få avslag medan de själva får stanna.

Ingen kan väl heller glömma den blinde storebror som i sin förtvivlan över att bli skickad till Afghanistan tillsammans med sin lillebror begick självmord.

Att lillebror fått uppehållstillstånd efteråt är liten eller ingen tröst. Det vore dock fel att tro att det endast är pojkar från Afghanistan som mår dåligt. Självskadebeteende och suicidförsök finns hos båda könen och oavsett land.

Förutom oron över själva asylprocessen och givetvis de osäkra åldersbedömningarna som närmast verkar kunna liknas vid ett lotteri är det många som berättar om ständiga uppbrott och otrygghet vad gäller boendesituationen. Den situation vi har nu handlar främst om de som fyllt arton eller skrivits upp i ålder och då blir av med boende, god man och andra stödinsatser, många gånger med väldigt kort varsel. Varje dag när jag går in på nätet möts jag av inlägg där det söks sängplatser åt unga människor runt om i hela Sverige.

Många människor har gjort heroiska insatser och öppnat sina hem. Jag är övertygad om att det spelat en avgörande roll för att förhindra ett ännu större skuggsamhälle med hemlösa unga vars enda möjlighet att överleva är att begå brott eller prostituera sig. Samtidigt behöver även det här problematiseras. Om det hade handlat om lika många unga flickor tror jag att samhället hade sett annorlunda på detta.



Jag har svårt att tro att exempelvis kommunerna hade agerat på samma sätt som man gör idag, där den som fyller arton ges alternativet att flytta till ett boende för vuxna eller klara sig själv. Man hade sett deras utsatthet på ett helt annat sätt, sett hur gruppen unga kvinnor enkelt kunnat utnyttjas. Att unga män och pojkar är lika utsatta är det inte lika många som tänker på.

När den tillfälliga asyllagen skulle införas hade Liberalerna kraftiga invändningar mot att familjeåterförening skulle hindras och att särskilt och synnerligen ömmande omständigheter i praktiken togs bort som asylskäl.

Även de korta uppehållstillstånden var något L ville ändra på. Under sommaren 2017 gick också partiet ut och ville ha ett stopp för utvisningarna till Afghanistan. Skälet man gick ut med till varför man ville detta var två, delvis olika.

Det ena handlade om att det var länge sedan Migrationsverket hade gjort en ny säkerhetsbedömning av landet och att utvisningarna skulle stoppas åtminstone fram till att en sådan gjorts. Den andra handlade om att säkerhetsläget försämrats under våren så pass att utvisningarna måste stoppas.

När Migrationsverket så gjorde en ny säkerhetsbedömning släppte Liberalerna på kravet om stopp av utvisningar. Problemet var bara att även Migrationsverket instämde i att läget hade försämrats. Idag är det ännu värre. Frågan många ställer sig är givetvis varför Liberalerna förra sommaren tyckte att läget var så illa att utvisningarna skulle stoppas men idag inte gör det. Lifos rapporter visar på ett mycket osäkert läge där antalet skadade och dödade civila ökar.

Politiker ska inte göra bedömningar av skyddsskäl men det är politikens ansvar att ge berörda myndigheter rätt uppdrag och rätt förutsättningar. Vi ser exempelvis hur Liberalerna tagit strid för LSS och assistansen och ifrågasatt både försäkringskassans bedömningar och uppdraget från regeringen. Även när det kommer till Transportstyrelsen gavs skarp kritik.

Av någon anledning får dock den som ifrågasätter Migrationsverket höra att det skulle innebära att man vill ha tillbaks systemet där politiker beslutade om asyl. Varför sägs inte samma sak när det gäller LSS och assistans? Är svaret så enkelt som att det handlar om var man tror sig kunna plocka politiska poäng? Jag hoppas innerligt inte det. Samtidigt ser jag hur debatten förs i förenklande och generaliserande termer.

Istället för att prata om unga människor som mår dåligt och far väldigt illa och försöka lösa både den akuta situationen och det som kommer på lång sikt används argument som gemensam EU-lagstiftning och att ta emot fler kvotflyktingar. Jag tycker att det är bra att man tittar på detta men det hjälper inte de unga som begår suicid i Sverige idag. Det hjälper inte de som befinner sig här, nu.

Jag saknar också kritiken mot åldersbedömningarna som av fler och fler döms ut som osäkra och där ingången varit att vuxna inte ska placeras med barn. Det är skillnad mot att utgå från att barn inte ska placeras med vuxna.

Många sätter nu sitt hopp till den nya utökade gymnasielagen. Det är en dålig lag med massor av hål i men den är ändå något. Jag kommer rösta för den, liksom jag röstade för amnesti som jag inte heller ser som en optimal lösning. För mig handlar det om att om något blivit fel så ska man göra vad man kan för att rätta till det och det faktum att vi har system som inte klarat av ett hårt tryck ska inte innebära att individer kommer i kläm och det gör dessa unga idag.

» Nu skriver vi 2018 och vågorna har gått höga i flera år, i samhällsdebatten, i riksdagen - och på Medelhavet.

Min oro är dock, med tanke på hur dåligt många mått av att själva få uppehållstillstånd medan andra inte fått det, att de som nu kommer omfattas kraschar då de ser sina vänner som kommit någon dag för sent eller fått besked någon dag för tidigt få avslag.

De i sin tur kommer givetvis i sin tur må ännu sämre. För att inte ännu fler unga ska ge upp skulle jag hellre se en annan lösning. Både rent samhällsekonomiskt och ur ett humant perspektiv vore det enklare att helt enkelt bevilja uppehållstillstånd.

Jag valde att engagera mig politiskt 2005. Det är samma år som vågorna i diskussionen kring flyktingpolitik och amnesti sist gick höga. Utlänningsnämnden skulle läggas ner, bland annat för att en enig riksdag sett att det fanns stora brister i prövningen av asylärenden.

Nu skriver vi 2018 och vågorna har gått höga i flera år, i samhällsdebatten, i riksdagen - och på Medelhavet. För min unga gäst som med darrande hand fyllde på kaffekoppen efter att återigen ha hindrat sin vän från att dö har det blivit fler vaknätter efter det. Han och många andra runt dessa ungdomar far också de illa.

Det är familjehem och gode män, det är lärare och tränare och det är alla de som frivilligt och utan ersättning öppnat dörren för att ge tak över huvudet åt en medmänniska. Frågan är hur länge de orkar - och vad som händer när de inte gör det längre. Jag har sagt det förr och jag säger det igen; när systemen faller är det människan, individen, vi ska värna. Inte systemen.

Christina Örnebjär
Gästskribent

studentens lyckliga dar?

Naglar bitna tills de blöder. Mörka ringar under ögonen. Och en vit mössa på huvudet, nästan provocerande bländande vit. Vi tar studenten om bara några veckor, och vi har haft sömnbrist sedan februari.

Studenten har sedan lågstadiet varit målet, det hägrande slutet som väntar efter tolv års skolgång. Ett papper i handen som säger att du är vuxen, kunskapssamhällets version av konfirmationen. En av de mest segregerande samhällsskillnaderna är mellan de med gymnasieexamen, eller motsvarande, och de utan.

Det är också efter studenten som planen tar slut, och du förväntas rita din egen väg. Plugga vidare direkt, eller ta ett sabbatsår? Rentav börja jobba och vinka farväl till allt vad klassrum och inlämningar heter? Säsonga i Australien eller Kanada, bli kvar där?

Alla runt mig kommer att plugga vidare, förr eller senare. Det är den typ av gymnasieskola jag valt. Men vad? Och var? Och när? Det är meningen att vi ska gå och grunna på sådant den här våren, men vi hinner inte. Vi flänger igenom uppsatser, inlämningar, skivor, valårets början för de av oss som har intresset åt de hållet. Valårets början för oss alla som nu är röstberättigade för första gången.

Skolan är i lika grad en social kontext som en individuellt akademisk. Vilka av de jag nu delar klassrummet med kommer mina barn känna? Vilka av dem kommer bli anonyma ansikten i fotoalbum jag aldrig gör i ordning? Så vi försöker umgås och fira slutet på början av våra akademiska liv, och samtidigt lämna in åtta uppsatser i veckan (nej, det är ingen överdrift, det är så maj ser ut).



Sveriges befolkning tenderar att försöka kompensera för de långa vintrarna med att göra allt allt allt så fort sommaren äntligen kommer. Och visst är det härligt när vår kollektiva seasonal depression släpper i april, men det går lätt till överdrift. Speciellt sista året på gymnasiet.

Liksom skolan är studenten både social och akademisk, ett event och ett examenskuvert. Betyg ska sättas, gymnasiearbeten opponeras, skivor och mottagningar planeras. Allt detta sker samtidigt. Enligt Statistiska Centralbyrån är 62 procent av gymnasietjejer och 19 procent av gymnasiekillar stressade på grund av läxor eller prov. Och självklart måste vi prata om vad ordet "stress" innefattar.

I grunden är det ett dåligt ord i statistiska mätningar eftersom vi tycker att vi är "stressade" när vi försover oss och ska bli klara på en halvtimme istället för en timme, och är "stressade" när vi står vid gränsen till utmattningsyndrom. Denna breda användning av ordet stress tillåter trivialisering av de allvarliga problem som allt för ofta leder till psykisk ohälsa. Vi förflyttar därmed också gränsen för vad som är okej, för när vi säger att det är okej att elever är lite stressade, i slutet av sista året, så kanske vi inte nödvändigtvis menar att det är okej att dessa elever har panikattacker på skoltoaletten och gråter sig till sömns på kvällarna.

Detta är en bister bild. Och jag erkänner, vissa veckor går det bra, jättebra, fantastiskt, en känner sig övermänsklig som rusar från skolan till aktiviteten till hemmet för att byta om, kasta i sig mat, ut och föra, ut och dansa, hem och sova fem timmar och upp igen.

För att citera en vän: "om du sover tre timmar om natten så klarar du dig. Du mår ju inte bra, men du kraschar inte. Det går.". Detta sagt med övertygelsen som endast finns hos någon som vet av egen erfarenhet. Och visst går det, ett tag. Sedan får du en emotionell smäll på käften och allt krackelerar. Då sover du, tar en dusch, torkar tårarna och kör igång igen, som om du hade en uberhurtig fotbollspappa i bakhälarna (Upp igen! Såja! Ögat på bollen! Öka nu sista biten kom igen kom igen lite till!) - för vad annars kan du göra?

Betygen sätts första juni, oavsett om du är klar eller inte. Och om du inte sätter betygen nu, så finns det ingen plan B. Det går inte att "plugga upp" betyg på Komvux längre. Inte nog med det, det nuvarande systemet av kursbetyg betyder att det där examenskuvertet som delas ut vid studenten började fyllas i första ring.

Som femton-sextonåringar skriver Sveriges elever de prov och uppsatser vars betyg de söker till universitetet med. Inte nog med att du inte får misslyckas i trean, sumpade du några lägre kurser för två år sedan så syns det i snittet. Så om det är meningen att studenter ska kunna ta av reserverna sista veckorna så vill jag härmed meddela att det varit slut på lagret ett bra tag. Vi är överhuvudtaget tveksamma till om lager någonsin byggs.

Psykisk ohälsa börjar ofta med, och förvärras alltid av, stress. Och de elever som försöker be om hjälp, går in till kuratorn medvetna om att det är den enda kuratorn för 1300 elever. Det är ingen hemlighet att högpresterande skolor ofta har ett mindre elevhälso-team, då dessa koncentreras till skolor som är svagare och därmed bedöms ha större behov.

Och visst, så är det säkert i vissa fall - men ingen ska behöva skämmas över att be om hjälp i skolan, vare sig för att de inte mår bra eller för att de inte förstår en matteekvation. Det ligger en enorm fara i att övertala de som kämpar med psykisk ohälsa att andra har det värre, för då lär de sig att förminska sin egen erfarenhet, och sen knackar de inte på hos kuratorn trots att de behöver hjälp.

Det ligger också en enorm fara i att förminska den oroväckande statistiken om unga människors stressnivåer till att unga alltid uttalar sig mer extremt om sina känslor, att de överdriver. Att personer som mår dåligt först måste övertala sin omgivning om att de mår dåligt på riktigt är en absurd paradox som hamnar i 'skratta eller gråta'-facket och lutar åt det senare.

Våga inte säga att problemet är att elever pressar sig själva för hårt och sätter orimliga krav.

Att sträva är fint och bra och ingenting sjuttonåringar ska få skit för. Elevhälsoteamet ska inte komma in en gång om året och säga "är ni stressade så är det bra om ni slutar med det" för de stjälar lektionstid när de håller på och de har riktiga arbetsuppgifter, viktiga jobb, att göra.

En gymnasieexamen är bland det viktigaste för individens möjligheter i samhället, rent statistiskt. Skillnaden mellan öppna och stängda dörrar. Detssta behöver inte betyda ett högskoleförberedande program och i en något bättre värld inte ens en treårig gymnasielinje - det betyder att du påbörjade en utbildning efter nian och gick klart den. Och då ska du få all hjälp för att kunna göra det. Framförallt för att kunna göra det och inte gå in i väggen under tiden, det ska inte behöva hända, och det är rent ut sagt skamligt att så många gör det idag.

Okej, döm ut den här texten som en tjurig artonårings passivt aggressiva raljerande mot ett skolsystem när det i grunden är jag som kunde förberett mig bättre. Himla med ögonen åt att jag stressar över sociala åtaganden (skippa festen om du nu mår så dåligt av den), varna mig med glimten i ögat om hur jobbigt allt blir sen i arbetslivet - eller varför inte ta rollen som den där något-år-äldre bekantingen som säger "alltså studenten var nog den bästa tiden i mitt liv. Allt kaosade efter det" halv två när

Allt kaosade efter det" halv två när vi springer på varann. Visst visst, det ligger nog något i det ni säger. Men jag ber er att komma ihåg detta: vi är den där framtiden ni är så glada åt.

Vi är produkterna av alla de skolreformer ni fick igenom och (kanske ännu mer) produkten av de skolreformer ni fällde. Det finns en del problem här. Vi mår inte så bra. Om ni orkar lyssna så är vi också ganska säkra på hur ni skulle kunna fixa till det, åtminstone göra det bättre, göra det mer hanterligt. (Och om ni vägrar lyssna så är vi precis tillräckligt unga och idealistiska för att göra det själva och då står ni där och ser gamla och grå ut).

För vi må snart ta studenten och vara klara med skolan, men efter det är det er vi kommer börja bråka med. Ni som hindrade de reformer som behövdes och slog dövörat till när vi berättade. Vänta bara.

*Sjungom studentens lyckliga dar,
låt dom oss fröjdas i ungdomens år.*

Ja tack, gärna. Lyckliga dar. Låt oss fröjdas. Jag ska bara få in tolv inlämningar först. Sova lite.

Karin Pettersson

ny teknik och liberala dilemman

Vi liberaler gillar innovation. Den tekniska revolutionen har emellertid medfört nya frågeställningar, som kan bli besvärliga för oss att besvara. Åtminstone om svaren ska vara ideologiska.

Ny teknik och stress

99 procent av svenska flickor mellan 12 och 15 år använder Snapchat, 95 procent av dem dagligen. 97 procent använder Instagram och dessutom har 95 procent av svenska mellanstadiebarn mobiler. En knapp handfull amerikanska företag har erövrat en enorm del av vår dagliga uppmärksamhet. Enligt amerikanska psykologförbundet APA:s rapport om stress och media är nästan hälften av alla amerikaner konstant uppkopplade under en arbetsdag. Under en ledig dag är det en tredjedel. 86% av de tillfrågade säger att de ofta eller konstant kollar mail, sms och sociala medier. 42% av alla amerikanska barn under 8 års ålder har en padda.

I svenskan har ordet stress kommit att förknippas starkt med tidspress trots att begreppet egentligen inbegriper all typ av påfrestning. Psykologer talar ofta om stress och stressors (stimuli som skapar stress). De finner grunden till en vid definition av begreppet genom att iaktta allt som aktiverar olika biologiska stresssystem, framförallt stressaxeln och det cen-

trala nervsystemet. Med en mer korrekt definition blir det tydligt att inte bara deadlines kan stressa en, utan även sådant som vardagselektronik.

Stress och liberala dilemman

Valfrihet. Ett exempel på modern stress är valfrihetens paralis. I utvecklade länder står vi idag inför ett oändligt antal valmöjligheter varje given sekund; vi ska välja restauranger, klädaffärer, pensionsfonder, TV-serier, ölsorter, resmål, utbildningar och mycket mer. En sådan frihet kan vara paralyserande. Tekniken påminner ständigt om de olika alternativen.

Orealistiska drömmar och destruktiva ideal skildras i media. Det är inte konstigt att man blir stressad. Får man dessutom intrycket att andra verkar bättre på att utnyttja sina möjligheter så ökar stressen ännu mer. Reaktionen kan bli att man känner sig sämre än andra. Med den frihet och jämlikhet som en liberal demokrati medför är det lätt att börja tänka att det inte finns några ursäkter för att misslyckas.

De naturliga förklaringar som ofta finns till ett misslyckande kan vara svåra att se. När något går snett tappar man lätt sitt självförtroende och överreagerar genom att ta på sig en offerroll istället för att inse att det kan finnas alla möjliga skäl till var



för livet inte blir som man tänkt sig. Psykisk ohälsa, brist på förebilder, ren otur.

Marknaden

Det finns en risk att om fler av oss dras mot liknande mål, och blir mer och mer besatta av att uppnå dem, så börjar vi se livet som en hierarkisk maktkamp; en konkurrensutsatt marknad. Till slut kanske vi letar efter konkurrensfördelar i allt vi gör: vilka vi umgås med, vad vi säger, vad vi gör på fritiden. Naturligtvis utgör detta bara en liten bråkdel av vad som formar en modern människas beteende. Men för många kanske den bråkdelen är mer än en procent.

Tappar man tron på sin värdegrund, oavsett om den är byggd på religion, känslor, vetenskap eller politiska dogmer, så är det svårare att värja sig mot en mer cynisk världsbild. Våra Facebook-flöden innehåller ofta saker som vill fylla det tomrummet. Kombinationen av obegränsade möjligheter och en konstant oro för att bli utkonkurrerad i olika sammanhang skapar stress. Tron att det varje dag finns en handling som skulle kunna förändra våra liv fullständigt, tillsammans med vår frustrerande oförmåga att överblicka uppsjön av olika alternativ och svårtolkade data för att finna denna handling, skapar stress.



”Teknologierna vi använder har blivit till tvång, för att inte säga fullständiga beroendeskap”

Regleringsmotstånd

För knappt ett år sedan införde Frankrike en lag som gav anställda rätten att avstå från att kolla sin e-mail efter arbetstid. En överanvändning av digitala hjälpmedel kan leda till utbrändhet, sömnlöshet och relationsproblem. Trots att jag som liberal är motvillig till mer lagstiftning misstänker jag att den här sortens lösningar kommer bli vanligare i framtiden.

Effektivitet och integritet

Ett annat problem med stress är svårigheten att mäta den. VD:n för ett företag har ofta bra data vad gäller kostnader, tidsåtgång och resultat, men desto sämre data vad gäller mer abstrakta faktorer som stress, i den mån stressen inte visar sig i resultatet. Försöker man då optimera sin verksamhet med matematiska verktyg kommer man automatiskt öka trycket på de variabler man inte kan

mäta, allt annat lika.

Lösningen blir alltså att kräva enkla men träffsäkra sätt för företag att mäta stress. För oss vars expertis inte ligger i det fältet har jag till synes enklare råd: att ta stressen på allvar och förstå vilket privilegium det är att få vara fränkopplad.

Det kan vara ett viktigt första steg till att etablera personlig integritet som en respekterad valuta, i löneförhandlingar, lagförslag och andra relevanta sammanhang.

Framåt

I fjol samlades designers, programmerare och entreprenörer i ett konferenscenter i San Francisco för att lyssna på vad Nir Eyal hade att säga om hur man gör beroendeframkallande appar. 40-åringen har skrivit boken *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*, och har noga följt storbolagen i Silicon Valley under en lång tid.

”Teknologierna vi använder har blivit till tvång, för att inte säga fullständiga beroendeskap”, skriver Eyal. Detta är, enligt Eyal, ingen slump – det är precis vad utvecklarna hade tänkt sig. Han redogör för de subtila psykologiska trick som kan användas för att fostra sådana vanor, till exempel att variera belöningarna för att skapa sug hos konsumenten, eller använda negativa känslor som så kallade triggers.

Besökarna på 2017 Habit Summit lär ha blivit överraskade när Eyal gick ut med att konferensens huvudtal skulle vara något annorlunda. Vad han ville tala om var en växande oro att teknik kunde användas på skadliga och omoraliska sätt. Detta skulle han tala om med näringslivet, inte konsumenterna. Han bad dem till och med vara försiktiga med sofistikerad designstrategi, samt med att inkräkta på personlig integritet.

Samtidigt förkastade Eyal jämförelser till droger och försvarade sina metoder med floskler som att vi inte beskyller bagaren för att denne gör för söta bakverk. ”Det är klart teknikföretagen kommer fortsätta så, och ärligt talat: vill vi ha det på något annat vis?”.

Eyal avslutade talet med att utan ironi ge ett par personliga tips på hur man undviker suget. Själv använder han DF Youtube, ett Chrome-tillägg som tar bort många av de ”externa triggers” som nämns i hans bok. Han rekommenderar även appen Pocket

Points som belönar dig för att inte röra mobilen. För att skydda sin egen familj har han dessutom installerat en timer i hemmet som stänger av internet vid utsatta tider.

Mannen bakom gilla-knappen, Justin Rosenstein, har lämnat Facebook för forskning på (bland annat) medieberoende. Han har tagit bort både Facebook och Snapchat från sin mobil. Steve Jobs, ett namn synonymt med Apple, förbjöd sina barn att använda iPads på helgerna. Skaparna förstår uppenbarligen mycket mer än användarna - och de väljer att skydda sig mot skadorna. Det borde vara en glasklar lärdom.

Som inom många andra politiska områden blir det liberala dilemmat huruvida vi ska skydda människor från sig själva, när deras egen vilja påverkas av resursstarka aktörer. Efter alla dessa varningstecken bör man nog ifrågasätta sitt eget användande av ny teknik och sociala medier och vad man tillåter sina barn att göra. Är tekniken ett hjälpmedel? En distraktion? En drog?

Claes Ekstrand

när jobbigt blir stressigt

32 000. Det är antalet personer som sjukskriver sig varje år till följd av utmattningsrelaterade problem. Under större delen av 00-talet pekade trenden för personer som upplevde problem relaterade till stress och psykiska påfrestningar orsakade av sitt arbete nedåt, enligt SCB. Med andra ord var utvecklingen positiv.

Men kring decennieskiftet bröts denna trend kraftigt och ökningen var istället blixtnabb för att 2014 nå den högsta nivån sedan SCB inledde mätningen 1998. Genomgående är även att andelen konstant är ungefär dubbelt så hög för män som för kvinnor. Dock bör förstås beaktas att resultaten bygger på egen upplevelse och rapportering som förstås kan skilja sig mellan könen. Men samtidigt sjukanmäl sig fler kvinnor än män med utmattningssymptom och det är även bland kvinnor som den största ökningen återfinns, tillsammans med gruppen unga.

Det finns i huvudsak två orsaker till dessa problem. För det första orsakas stress av arbetsbörda, alltså att människor tvingas ta på sig, eller väljer att ta på sig, mer än de klarar av. Detta ligger förmodligen bakom en del av förklaringen till att unga drabbas hårt då många är drivna, ambitiösa och vill visa vad de går för utan

att inse den potentiellt associerade risken. I sin tur förbättras det heller inte av den allmänna okunskapen och oviljan som råder kring att bemöta och tala om psykiska problem.

Det andra stora problemområdet rör det sociala. På många sätt finns det här flera paralleller att dra till skolan och elevers situation. Trakasserier och mobbning förekommer också på arbetsplatser. Det tillsammans med andra former av trakasserier, övergrepp och starka hierarkier som kan råda på en arbetsplats skapar en grogrund för mental ohälsa. I likhet med ovan nämnda problem finns även här, och eventuellt i en ännu större utsträckning, ett stort ansvar för arbetsgivare att ta sig an den här typen av problem.

Ohälsa i samband med arbete är inte alltid det enklaste ämnet för liberaler och frimarknadsvurmare att ta i. Så kallade "otrygga anställningar", främst anställningsformer och reformer som är tänkta att öka mobiliteten på en arbetsmarknad, är i grunden något mycket positivt. Dessvärre är otrygga anställningar en betydande stressfaktor och ett orosmoment för många. Det är ingenting att hymla om och samtidigt kan man förmoda att det kan motverkas genom förenklade anställningar. Vidare



är ens arbete av förståeliga skäl en av de mest centrala och viktiga delarna i livet och mycket som sker i övrigt är ofta relaterat till, har en inverkan på eller påverkas av ens arbetsliv. Genom en ökad globalisering har vissa blivit mer oroad för huruvida de kommer bli utkonkurrerade på sina arbeten. En rädsla icke-liberala krafter i de allra flesta länder valt att både spä på och utnyttja, Sverige inte undantaget. Socialdemokraternas senaste utspel om arbetskraftsinvandring visar tydligt på det, vare sig det är ett reellt hot eller ej.

Den senaste tidens digitalisering och förändring av arbetslandskap har medfört nya problem och utmaningar. Genom att göra oss konstant nåbara kan stressen som annars kunnat vara någorlunda begränsad under dygnet numer förfölja oss varsomhelst, närsomhelst. Just därför finns det en poäng i att både arbetsgivare och kollegor tar hand om varandra och tänker på sådana här saker. Stress,

utmattning och i allmänhet psykisk ohälsa relaterad till arbetslivet är en stor samhällskostnad i allt från vård till produktionsbortfall. Mycket viktigare än det är självklart även hur det faktiskt påverkar individer och människor runt omkring.

För att kunna säkra en framtida ekonomisk hållbarhet och utveckling, folkhälsa och människors välmående krävs aktivt arbete för att lindra bland annat stress. Problemen är i högsta grad på riktigt och förtjänar att tas på största allvar. Vissa framsteg har gjorts på sistone med att ställa krav på arbetsgivare men framförallt krävs mer kunskap bland människor generellt, både för ens egen skull och för att kunna hjälpa andra, och i synnerhet behövs en genuin förståelse av problemet och vilja till förändring och förbättring.

Philip von Schéele

Dags för krafttag mot ungas stress

Det är ingen nyhet att folk känner sig mer stressade idag än tidigare. Antalet människor som sjukskriver sig ökar för varje år, särskilt bland kvinnor. Även bland ungdomar går det att se en tydlig ökning. Vad beror det här på? Beror det på ett nytt betygssystem? Troligen inte, eftersom trenden pekade uppåt redan innan. Beror det på en massa nationella prov? Antagligen inte. Det är många som har försökt analysera orsakerna till stress och det finns en del vetenskapliga rapporter på ämnet.

Men vilken den faktiska anledningen är går fortfarande inte att tydligt urskilja. Den mest troliga orsaken är kanske att samhället har förändrats och även dess "krav" på sina invånare. Ungdomar har tillgång till hela världen via internet och genom sociala medier och kan ständigt jämföra sig själva med andra. Det är ett svar på frågan. Ett annat är att eftersom en individ idag har mer fritid än tidigare så blir det lätt så att man fyller upp sin tid med annat som inte är skola eller jobb.

Den ökade stressen kan säkert också bero på kravet på utbildning i det svenska samhället. Idag kan det vara

svårt att få jobb med en gymnasieexamen - och det är nästan omöjligt utan en. Det här ställer ett krav på individer att utbilda sig även om man kanske inte vill eller har det svårt i skolan.

Som ni ser finns det många teorier kring varför ungdomar känner sig stressade. Men den viktiga frågan i sammanhanget är vad man kan göra åt det. Vad kan man från politikens håll göra för att minska stressen bland unga?

En viktig sak är att ha en fungerande studenthälsa. Man tvingar barn att gå i skolan fram till och med nionde klass och därmed blir skolan en perfekt plats för att fånga upp ungdomar som mår dåligt. Samtidigt som man har hälsokontroller där man kollar längd och vikt så skulle man även kunna ha liknande psykiska kontroller. Dessutom är det viktigt att det finns en kunnig psykolog/kurator/terapeut på plats på skolan så att de som behöver kan få hjälp.

Det var två åtgärder: den ena för att förebygga, den andra för att behandla symptomen. Det är tydligt att det finns mycket som behöver ändras i



En sak är säker: trenden måste brytas ifall vi vill ha ett samhälle där alla mår bra och kan leva sina liv till det fullaste.

vårt samhälle för att bryta den här trenden och en del kanske inte går att förändra. Att jämföra sig med andra är mänskligt, det är något som vi alltid har gjort.

Sedan finns det ouppnåeliga ideal som vi matas med varje dag. Det är självfallet ett problem men även det är svårt att förhindra eller stoppa. Det finns individer som försöker bryta normerna och visa att man inte behöver vara något annat än den man är. Men det gäller som ung att hitta de här personerna och inte de andra, som är många fler.

Det är även svårt att ändra på kraven på utbildning i samhället. Men något som skulle kunna vara ett alternativ för många är att få gå om ett år i grundskolan och att få läsa 4-årigt på gymnasiet. Alliansens förslag om tvååriga yrkesprogram på gymnasiet är bra för de som känner att de inte orkar eller klarar tre år men som ändå vill ha en utbildning. Det här kan göra att kravet på utbildning plötsligt inte känns lika jobbigt.

Något annat som skulle kunna hjälpa är fler lektioner i studieteknik och planering. Själv kommer jag inte ihåg att jag hade det förrän på gymnasiet och första gången jag fick flera ordentliga genomgångar var på universitetet. Det är alldeles försent. Undervisning i studieteknik skulle behövas från början för att hjälpa elever att studera effektivt och att organisera och planera sin tid. Sådana kunskaper kan man bära med sig under resten av livet.

Den ökade stressen är ett stort samhällsproblem. Det kommer inte lösas enbart med de åtgärder jag nämnt i den här texten men de är i alla fall en början. En sak är säker: trenden måste brytas ifall vi vill ha ett samhälle där alla mår bra och kan leva sina liv till det fullaste.

Sarah Narrowe Danielsson

Stress och politiskt engagemang

Jag har alltid varit en kille med foten på gasen. Som barn älskade jag att cykla så snabbt jag kunde för att sen tvärbromsa och mumla "woow" åt däckspåren. Min mun gick i 130 och mina föräldrar införde tidigt regeln "pratpaus" vid matbordet för att få andrum från mitt pladderande. Utöver skolan hade jag, precis som många andra, en hel radda med aktiviteter varje vecka. När jag inte spelade cello var det simning, och däremellan segling, orkester och ensemble som gällde.

När jag började på psykologprogrammet våren 2016 hade jag tre terminer bakom mig med samma tempo. Arbete som elevassistent, fristående kurser, politiska uppdrag och alldeles för mycket festande. Det var en, egentligen, ganska sliten Filip som mumlade "ja" på uppropet den där januarimorgonen.

Jag önskar att han hade förstått det där och då. Då hade han kanske inte tryckt gasen i botten. För det var exakt det som hände. När sommarlov kom var jag helt slut och lämnade snabbt många av mina engagemang. Men istället för att ta det lugnt började jag fylla de lediga timmarna med nya saker och mer festande.

När jag började termin 4 hade jag plötsligt studierna, ett extrajobb på 25 %, LUF-engagemang och en rad åtaganden i Liberalerna att balansera. Studentlivet hade jag knappt tid med längre, för att inte tala om alla vänskaper som rann ut i sanden den där hösten.

Sen kom kraschen. En liten krasch, som egentligen inte märktes utåt mer än att jag var väldigt vresig, men som för mig utgjorde två av de värsta veckorna i mitt liv. Jag tog mig bara upp ur sängen i rimlig tid om det var något obligatoriskt i skolan och om skoldagen pågick från 9 till 16 satt jag och stirrade ut i tomma intet framåt 14-tiden. Hemma ägnade jag tiden åt att sova, och mitt hem såg ut som en återvinningsstation för färdigmatsförpackningar.

När jag väl släpade mig iväg till möten med Liberalerna satte jag mig i ett hörn och såg enligt vänner och partikamrater ut som ett åskmoln. På jobbet orkade jag knappt le åt kunderna. Några veckor senare mådde jag bättre, men jag visste att det fortfarande pågick alldeles för mycket och att jag snart skulle krascha igen om jag inte skärpte mig. Jag inbillade mig att jag inte förstod varför, men egentligen

visste jag precis. Jag har ju föreläst om exakt de här sakerna, för LUF:are, för gymnasieungdomar och för mina vänner när de har varit stressade.

Stress är inte ett mått på arbetsbördan. Det är kroppens sätt att meddela att den saknar resurser att hantera arbetsbördan. Och det här gör den på många olika sätt. Långvarig stress bryter ner kroppen, immunförsvaret och de delar av hjärnan som ansvarar för minnet. Det är därför ett tidigt tecken på utbrändhet är minnes- och koncentrationssvårigheter eller långvariga och många förkylningar. Det här vet många. Det visste jag också. Men det många inte vet, eller är medvetna om, är att även roliga aktiviteter och åtaganden kan skapa stress.

Politiskt engagemang är tyvärr en stressfylld aktivitet för många. Det innebär väldigt mycket arbete, samtidigt som man genomför det med många av sina allra bästa vänner. Då är det lätt att glömma att det faktiskt är ett energikrävande åtagande. Snart är det valrörelse och då kommer engagemanget trappas upp för många i LUF. Vissa ska jobba för partiet, andra ska debattera och några ska dela flygblad. Inför det vill jag dela med mig av några tips på hur man kan förhålla sig till sin egen stress och hålla koll på vännerna. Utmattningsdepressioner är inte kul för någon. Varken för dig, dina vänner eller ditt parti.

Säg nej!

Man måste inte ta varenda debatt eller tacka ja till alla uppdrag. Fundera igenom alla dina åtaganden i lugn och ro.

"Ett in, ett ut"

Om du vet att ditt schema är fullt och ändå blir erbjuden nya uppdrag – följ denna princip. Inga nya åtaganden förrän du har av sagt dig ett motsvarande.

Lär dig symtomen

Om du känner till symtomen för stress är det lättare att dra i den egna nödbromsen eller hjälpa styrelsekollegan som varit förkyld och glömsk i ett halvår.

Lyssna på varandra

Om någon är stressad – lyssna! Ta det på allvar och hjälps åt att fördela ansvaret på ett bättre sätt. Var inte som Avicii's manager.

Chilla lite

Ta en vilodag i veckan där du vilar på riktigt. Inga mejl, inget plugg, bara chilla. Men framförallt – se till att schemat möjliggör en sådan dag.

Ta hand om din kropp

Träning, sömn och bra kost kommer hjälpa en bra bit på vägen för att förebygga stress. Sucka bäst du vill, men den som inte tar sig tid att ta hand om sin kropp kommer slutligen inte ha någon tid kvar alls.



utblick: Burkina Faso

Om fattigdom, självbild och framtid

foto: Hannes Rudsäter

Ungdomsgården, Nakamtenga, Burkina Faso.

Det var först sent, efter att vi lämnat ungdomsgården för att gå och lägga oss, som min flickvän Moa berättade om frågan hon fått tidigare på kvällen. Några vetgiriga tonårstjejer hade undrat:

- Hur säger man "fattigt land" på engelska?

Om Burkina Faso

Under hösten 2017 bodde jag och Moa i den lilla byn Nakamtenga, på landsbygden i västafrikanska Burkina Faso. Där hade vi förmånen att arbeta på en lokal skola, bland annat med engelskundervisning.

Burkina Faso är ett av världens fattigaste länder. 80 procent av den vuxna befolkningen är analfabeter. Medellivslängden är 56 år och barnadödligheten 6,5 procent. Det ekonomiska system vi här i Sverige tar för självklart ser helt annorlunda ut i Burkina Faso. Där är den stora majoriteten lantbrukare.

Ett gott år har man mat så att det räcker (någorlunda) till familjen. Ett dåligt år – som detta – kan innebära svält. Att skörden skulle generera överskott att sälja vidare är för gemene man blott en fantasi. En vanlig människa rör sig följaktligen med mycket lite pengar per månad.

När kapital måste fram snabbt (malariamedicin, skolvgifter) drabbar det privatekonomin oerhört hårt. Pengarna finns helt enkelt inte.

Många barn tvingas sluta skolan redan efter några år för att föräldrarna inte kan betala avgifterna.

Ungdomsgården

I byn Nakamtenga verkar organisationen Yennenga Progress. Målet är att tillhandahålla grundläggande välfärd (förskola, skola, sjukvård etcetera) för byns invånare. Kvalitet är i fokus; när andra skolor kan ha klasser med 60, 70 eller 80 elever sätter Yennenga Progress gränsen vid 25. Det var för Yennenga som jag och Moa arbetade den gångna hösten.

I byn finns en ungdomsgård. Där samlas ungdomar klockan halv sex varje kväll, för att spela innebandy. Klubbor och bollar har man fått från vänliga själar i Sverige. Efter innebandyn är det tid för läxläsning. Nästan ingen har elektricitet i hemmet men på ungdomsgården finns både belysning och en svart tavla. Här är det aktivitet ända in på småtimmarna, kväll efter kväll. Ytterst få talar förståelig engelska, så jag och Moa agerade lärare åt intresserade ungdomar. Officiellt språk i Burkina Faso är franska. Utöver franskan har alla ett traditionellt hemspråk. Det största traditionella språket heter mòoré.

Under resan slog det mig ofta hur

lika varandra vi människor trots allt är. Det finns mycket som förenar oss svenska ungdomar med de burkinska. Skillnaderna i möjligheter är emellertid astronomiska. Ibland blev det väldigt tydligt.

Medan jag ville lära mig mòoré-fraser som "mamnonga balli" (jag gillar fotboll) utgick ungdomarna från sin verklighet och lärde oss "mdata kääm" (jag vill ha vatten). Och så var det den där kvällen. Jag och Moa hade undervisat i engelska och några tjejer undrade:

- Hur säger man "fattigt land"?

Fattigdom

På TV illustreras fattigdom ofta av flyktingläger eller kåkstäder. Platser där många saknar sysselsättning, kriminaliteten är hög och misär ett normaltillstånd. De där inslagen innehåller gärna en intervju med ett litet barn eller en mamma, som utstrålar uppgivenhet. I Burkina Faso har invånarna också otroligt små resurser men människors självbild är häpnadsväckande positiv. För mig krockar den fattigdom jag sett på TV med den gångna höstens upplevelser.

Under vår resa mötte vi nästan uteslutande stolthet. Raka ryggar, leende ögon, välkomnande gester. "Hej, kom och kolla, så här bor jag! Vill du smaka på burkinsk mat? Varsågod, lite saft!". De värdelösa sanitära förutsättningarna till trots, lyckas människor ständigt vara rena, fräscha och vackert

klädda. Jag undrar: Hur orkar de vara så glada?

En tanke som slår mig är: Kan burkinabéernas värdiga hållning bero på att de inte förstår hur stora deras problem är? Jag menar, många har aldrig läst en bok och än mindre gått i skolan. Men nej, riktigt så enkelt är det nog inte. Om inte annat är frågan ungdomarna i Nakamtenga ställde ett exempel på självinsikt. Åtminstone landets unga förstår att de är väldigt fattiga, sett ur ett internationellt perspektiv. Annars hade de inte haft den där funderingen.

Fattigdom definieras vanligtvis utifrån vad som är "normalt" i ett samhälle. Ibland mäts den visserligen i kronor och ören men i hög grad är fattigdom en känsla, som uppstår i jämförelsen med andra. Hur har grannen det? På så vis kan svenskar, med mat på bordet och tak över huvudet men utan stora besparingar, uppleva sig själva som fattiga, trots att de är tusen gånger kapitalstarkare än den genomsnittlige burkinabéen.

Vidare skulle de flesta som ser sig själva som fattiga i Sverige 2017 varit förmögna i Sverige 1917. Också i vårt land finns utsatta individer, som ska få allt stöd, men misär är undantag snarare än regel. Vi tvingas mycket sällan konfronteras med verklig nöd.

I Burkina Faso och Nakamtenga är situationen omvänd. Landets invånare möter ständigt – och många lever

i – vad som för oss är djup nöd. Den extrema fattigdomen är vardag. Däremot har de flesta aldrig sett motsatsen: den extrema rikedom.

Mycket har hänt i Burkina Faso de sista åren. Landets unga har högre utbildningsgrad än sina föräldrar och den tekniska utvecklingen håller på att revolutionera landet. Erfarenheten av omvärlden är emellertid fortsatt liten.

Många av Nakamtengas invånare har till exempel inte varit i Ouagadougou, landets huvudstad, trots att den bara är en timmes bilresa bort. Folk förstår att de är fattiga men har inte sett något verkligt alternativ till sin tillvaro.

På annat sätt är situationen till exempel i ett flyktingläger. Där kommer många från betydligt bättre förhållanden, kanske har man levt hela sitt liv i en modern stad, innan helvetet brakade lös. Kåkstädernas invånare har måhända bott i slummen hela sina liv men har å andra sidan rikare stadsdelar i grannskapet. När man på nära håll ser hur livet kunde ha varit, är det svårare att nöja sig med hur det faktiskt är. Inte konstigt om den där uppgivenheten jag tycker mig ha sett på TV då slår rot.

Avslutning

Dubbelhet är ett ord som kan beskriva vår resa till Burkina Faso. Å ena sidan ett land med enorma problem, å andra sidan ett land som utvecklas fort. I Sverige var den tekniska revo-

» Å ena sidan ett land med enorma problem, å andra sidan ett land som utvecklas fort.

Nakamtenga påmint mig om hur lika vi är varandra. Å andra sidan har den påmint mig om under hur olika förutsättningar vi har kommit till världen.

För 200 år sedan levde 90 procent av världens befolkning i extrem fattigdom. År 1990 var siffran 37 procent och i dag är den strax under 10. Burkina Faso ligger i Afrika söder om Sahara, den region i världen där högst andel av befolkningen lever i extrem fattigdom.

Också där är trenden i huvudsak positiv; Sedan 1990 har andelen gått från 58 till 36 procent. Det finns hopp. För mig har resan till Burkina Faso tänt en eld som tidigare låg och glödde: Det internationella engagemanget.

Den globala utvecklingen har de senaste århundradena framför allt gått i positiv riktning. Det har den gjort, därför att individer och grupper av människor arbetat hårt.

Nu är vi, som LUF-medlemmar och som människor, delansvariga för framtiden.

Världen kommer fortsätta bli bättre, om vi gemensamt lägger manken till. Så länge det finns ungdomar som ser ett stort behov av att lära sig frasen "fattigt land" på fler språk, är det vår uppgift att argumentera för internationell solidaritet. Det insåg jag, på ett djupare plan, i Nakamtenga.

Hannes Rudsäter

FO-krönika: Joar Forssell

Det här numret av Liberal ungdom är tillägnat en av vår ungdomsgenerations viktigaste frågor: psykisk hälsa och ohälsa. Det är en av de frågor som hamnar allra högst upp på dagordningen om unga väljare får bestämma. Men det är inte därför det är viktigt. Det är ett riktigt problem för riktiga människor. Unga mår allt sämre och har gjort det under lång tid.

Folkhälsomyndigheten släppte nyligen en rapport som visar att ungas psykiska hälsa har försämrats kontinuerligt under åtminstone 20 års tid. Psykisk ohälsa är ett samhällsproblem och ett problem vi liberaler behöver bry oss om. Den som lider av psykisk ohälsa är mindre fri och rår inte för det själv.

Dessutom slår problemen hårdare mot den som redan befinner sig i en utsatt situation, något som den enskilde inte heller själv rår för. Det är inte självklart för oss liberaler att all hälso- och sjukvård ska vara avgiftsfri men det är uppenbart att den psykiska hälsan prioriteras för lågt i förhållande till annan ohälsa.

Tyvärr är tillgången till vård sämre för den med exempelvis ångest än för den med benbrott, trots att det förstnämnda ofta innebär en större ofrihet.

Vi i LUF kan vara stolta över att vi drivit frågan om den psykiska hälso- och sjukvården i många år. När SSU mest vill satsa mycket pengar utan att säga på vad har vi dessutom flera konkreta förslag.

Det håller inte att ungdomar på många platser i landet i praktiken inte har tillgång till psykisk hälso- och sjukvård när de behöver den. BUP, barn- och ungdomspsykiatri, måste till exempel vara tillgänglig på rätt tider och vara tillräckligt nära.

Vidare måste ohälsa upptäckas tidigare genom psykiska hälsokontroller, på samma vis som fysiska, i skolan och det förebyggande hälsoarbetet stärkas med fler kuratorer och bättre mentorer. Allt det ingår i Liberala ungdomsförbundets politiska paket för stärkt psykisk hälsa bland unga.

Miljöpartiets ungdomsförbund, Grön ungdom, kommer under valet hävda att den psykiska ohälsan bland unga beror på betygssystemet. Gå inte på det. Ohälsan har ökat under långt mycket längre tid än vad betygssystemet varit på plats och vänstern sa precis samma sak om det förra systemet. De saknar dessutom svar på hur elever ska slippa stress på grund av ovisshet och hur elever med tuffare bakgrund ska kunna ta sig fram med meriter om det inte fanns betyg.



Det Folkhälsomyndigheten visar i sin senaste rapport om psykisk ohälsa bland unga pekar dessutom på att vi har rätt. Ojämlighet mellan skolor och låga kunskapsresultat har ett starkt samband med psykisk ohälsa. Just dessa två saker är de problem med den svenska skolan som vår politik främst riktar in sig på att bryta.

Den psykiska hälsan är en viktig politisk fråga för liberaler men den är också viktig för oss som organisation, särskilt när vi går in i en intensiv valrörelse. Vi är många i LUF som är unga, engagerade, drivna och som dessutom försöker balansera vårt politiska engagemang med både privatliv och skola eller jobb. Det är svårt. Som organisation har vett ansvar för våra medlemmars välmående. Jag har flera vänner som lämnat politiken, både från LUF och andra ungdomsförbund, på grund av utmattning eller annan psykisk ohälsa. Så ska det inte vara.

Fricky sjunger i Aqua aura att "Nu dom frågar hur det går, inte hur jag mår". Försök att göra tvärtom och fråga dig själv och de du träffar hur de mår. Var uppmärksam på dig själv och andra, planera in ledig tid och försök att skapa en internkultur där det inte är konstigt att säga nej och ta det lugnt. Även under valrörelse är det viktigaste alltid att vårt engagemang är hållbart.

Joar Forssell



LIBERALA
UNGDOMSFÖRBUNDET

Posttidning B

Avsändare
Liberala Ungdomsförbundet
Hantverkargatan 25 ÖG
11221 Stockholm