

# Politicus

En allmännyttig tidning utgiven av  
Statsvetenskapliga klubben vid Åbo Akademi rf

# Psykisk ohälsa

Oktober 2020



# Information

## ÅBO AKADEMIS MINDCHAT

På MindChat kan du diskutera med en psykolog och kartlägga din situation och vilket stöd du behöver. Samtalen är konfidentiella och anonyma och sker utan tidsbokning [webapp.abo.fi/mindchat](http://webapp.abo.fi/mindchat)

## STUDIEPSYKOLOG

[Studiepsykolog@abo.fi](mailto:Studiepsykolog@abo.fi)  
046 921 64 12

## NYTTI

Webmaterial och chattar för en bättre psykisk hälsa för studerande [nyyti.fi/sv](http://nyyti.fi/sv)

## PSYKPORTEN

egenvårdsguider  
[psykporten.fi](http://psykporten.fi)

## FÖRENINGEN FÖR MENTAL HÄLSA

[mieli.fi/sv](http://mieli.fi/sv)  
svenskspråkig kristelefon  
09 2525 0112

## STUDENTPRÄST I ÅBO MIA PUSA

expert på krishjälp, stöd vid sorg och träffar alla oberoende av tillhörighet i trossamfund [mia.pusa@evl.fi](mailto:mia.pusa@evl.fi)  
040 341 72 96

## STUDERANDES TRAKASSERIOMBUD VID UTBILDNINGSSERVICE

Jan Kraufvelin  
[jan.kraufvelin@abo.fi](mailto:jan.kraufvelin@abo.fi)  
+358 505365886  
/ Anita Sundman  
[anita.sundman@abo.fi](mailto:anita.sundman@abo.fi)  
+358 50 548 9505

## ÅBO AKADEMIS STUDENTKÅRS TRAKASSERIOMBUD

Petra Lindblad  
[petra@studentkaren.fi](mailto:petra@studentkaren.fi)  
/ Markus Heikkilä  
[kansli@studentkaren.fi](mailto:kansli@studentkaren.fi)

## VÅLDTÄKTSKRISCENTRALEN

[tukinainen.fi/sv](http://tukinainen.fi/sv)  
0800 97899

## Studenthälsan

[yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa](http://yths.fi/sv/halsokunskap/mental-halsa)

## BROTTSOFFERJOUREN

[riku.fi/sv/brottsofferjouren](http://riku.fi/sv/brottsofferjouren)  
116 006

## NOLLINJEN MOT VÅLD I NÄRA RELATIONER OCH VÅLD MOT KVINNOR

[nollalinja.fi/sv](http://nollalinja.fi/sv)  
080 005 005

## SORGBANDET RF

[www.surunauha.net](http://www.surunauha.net)  
stöd för närstående till personer som gjort självmord

## ÄTSTÖRNINGSFÖRBUNDET

[syomishairioliitto.fi/pa-svenska](http://syomishairioliitto.fi/pa-svenska)  
rådgivningstelefon 050 522 0077

## FÖRBUNDET FÖR FÖREBYGGANDE

RUSMEDELSARBETE RF.  
[ehyt.fi/sv/](http://ehyt.fi/sv/)  
0800 90045 (på finska)

## REGNBÅGSANKAN

HBTQIA+ på svenska i Finland  
[regnbagsankan.fi](http://regnbagsankan.fi)  
Online chat på [sinuiksi.fi](http://sinuiksi.fi)

## INTERNETSTÖD FÖR UNGA

[@suavarten\\_official](https://www.instagram.com/suavarten_official) (Instagram och TikTok)

## RÖDA KORSET

[rodakorset.fi](http://rodakorset.fi)  
rådgivning vid oro angående corona  
0800 100 200

ANSVARIG UTGIVARE  
Allwar Rondell

CHEFREDAKTÖR  
Axel Sandell

GRAFSK FORMGIVNING  
Lars Högström

REDAKTIONEN  
Niki Lyyski  
Sebastian Björklund  
Ellen Ijäs  
Kasper Kannosto  
Sara Strömberg  
Aleksis Rentto  
Isabelle Renvall  
Amanda Byskata  
Helmi Andersson  
Axel Sandell  
William Gräsbeck

GÄSTSKRIBENTER  
Christoffer Steffansson  
Carina Gräsbeck  
Joanna Fuhrmann  
Reidar Nervander  
Nicole Nousiainen  
Christa Bäckström  
Minja Sundén  
Charlotta Ohls  
Sophie Ruhnau  
Manuel Merino  
Sean Wickers  
Veerle Moyson  
Daniel Wickström

TRYCKERI  
X-Copy

# Innehållsförteckning

- 1 Information
- 4 Vad ska en göra då antalet timmar i dygnet inte räcker till
- 6 Att orka, eller inte orka? det är frågan
- 8 Let's talk about känslor baby
- 10 Muligheterna er mange og det skaber pres
- 12 Ensamhet bland studerande
- 14 Vi måste våga diskutera och ifrågasätta politiken
- 15 Education in Argentina
- 16 Räcker inte "endast" en magisterexamen mer?



- 18 Välsignad är den som inte  
förväntar sig någonting, hen  
blir heller aldrig besviken
- 19 Från melankoliskt vargtillstånd  
till senmodern utbrändhet
- 20 Magistrar på löpande band
- 22 Tiden trampar vatten
- 23 Dagens abiturienter är “more  
than ABlt stressed”
- 24 Ett tryggt studieliv för alla –  
utopi eller verklighet?
- 28 Redaktionen
- 30 Vardagsterapi – vikten av att  
känna sig själv
- 32 Varför man kan må dåligt men  
inte tvingas lida?
- 35 Vad vårt samhälle värdesätter
- 36 Att vara tyst är att ta ställning
- 38 4. Datorsalens vessa
- 40 Dopamine, what do you  
know about dopamine?
- 42 Keep up or fall
- 44 Låna, låna, låna och  
hoppas på det bästa
- 46 Om självmorden i världens  
lyckligaste land
- 48 Brännskador för en utbildning
- 49 Pressure of US Universities

# VAD SKA EN GÖRA DÅ ANTALET TIMMAR I DYGNET INTE RÄCKER TILL

Axel Sandell, chefredaktör



Ibland tycker jag om att kasta mig på soffan, sätta på en serie och glömma alla mina förpliktelser. Hälla upp ett rikligt glas läsk, knäcka stora chokladbitar och glömma världen omkring mig. Glömma deadlines och praktikansökningar, glömma kvällsträningar och sociala tillställningar. Glömma allt, så jag i ro kan känna mig trött, slut och kaputt. Även om lugna kvällar borde kännas berättigade, lyckas jag sällan utstöta den gnagande känslan av att jag inte har tiden att skjuta upp mina förpliktelser. För de förväntningar som har skapats på studerande, pressar oss till osunda val och lämnar oss med lite tid för reflektion över vårt eget välmående.

Den 7.7.2019 skrev *Annamari Sipilä* en kolumn i satirisk stil i *Helsingin Sanomat* med rubriken "*Voi raukkaparkaa – hän on yliopisto-opiskelija*" (Stackars liten, hen är en universitetsstuderande). Kolumnen var ett hånande svar på *Finlands Studentkårers Förbunds* utlåtande om studerandes obefintliga möjligheter till semester då läsåren fylls med studier och somrarna fylls med arbete. I kolumnen antyder Sipilä att studerande inte ska klaga på sin position i samhället, utan se den som en förbättring från exempelvis Finlands ekonomiska depression under 90-talet. Sipiläs jämförelser är självfallet absurda och med avsikt provocerande.

Innehållet i Sipiläs kolumn behöver inte studeras desto mera, än att förstå hur kolumnen speglar samhällets tankegång idag och hur det ringaktar studerandes psykiska hälsa. Att trösta dagens studerande, som i allt högre grad mår psykiskt dåligt, med att det möjligtvis är bättre än under en ekonomisk depression,ekar en röst av oförståelse för ämnet. Denna oförstående röst är något som studerande ofta bemöter i diskussioner angående deras välmående.

I årets nummer av *Politicus* tar skribenterna fasta på problem och motgångar som studerande stöter på under studietiden och ifrågasätter det stöd som finns tillgängligt idag. Bakslag förekommer på ekonomiska, sociala och strukturella plan, som ofta befinner sig utom räckhåll för studerande att påverka. Politiska beslut sätter studerande i en exceptionellt dålig ekonomisk situation i samhället, som tillsammans med social press och studiestress i värsta fall kan leda till utbrändhet. Dessutom toppas allting med det som du förväntas göra utöver din examen: utbyte, praktik, föreningsaktivitet, idrott, förhållande, studieliv, bygga kontaktnät, familjetid, vänskapsrelationer, sommarjobb och annat. Och kom ihåg att göra allt det ovannämnda samtidigt som du blir färdig i tid, annars blir du utan studiestöd.

Speciellt idag, då vi är präglade av *coronapandemin*, är det viktigt att framhäva problemen angående studerandes psykiska hälsa, vilka förvärras av det epidemiologiska läget. Distansstudier och bristen på sociala evenemang leder till en större risk för isolering och uppgivenhet. Hur kan vi skapa en miljö där studerande trivs vid universitetet, inte riskerar utmattningar och kommer bort från prestationspressen? Hur kan vi återskapa ett universitet där fokuset inte ligger på att trycka ut studerande i arbetslivet så snabbt som möjligt, utan vars betoning istället finns i kunskapsbildning och forskning. Studerandes vardag genomsyras av stress blandat med ekonomisk och social ångest, vilket flitigt måste ifrågasättas.

# ATT ORKA, ELLER INTE ORKA? DET ÄR FRÅGAN

Carina Gräsbeck, SF-klubbens kurator



Ett begrepp som just nu är aktuellt särskilt i fråga om psykiskt välmående är ordet *resiliens*. Med resiliens avses kort och gott förmågan att kunna återhämta sig och gå vidare, även då du varit med om jobbiga och rentav traumatiska händelser, vare sig det gäller under längre eller kortare tidsperioder. Vi kan definitivt vara överens om att våra resiliensmuskler har tränats extra mycket under det här året. Att kunna dels vara uthållig, men också flexibel och anpassningsbar kan ses som kärnan i resiliensbegreppet. Resiliensens tvillingpar är återhämtningen, för att orka vara uthållig behöver vi ha möjlighet att återhämta oss. Återhämtningen behöver helst vara både psykisk och fysisk. Att i lugn och ro kunna ta tid för sig själv utan vare sig yttre eller inre krav är ett bra sätt att återhämta sig. Dock kan återhämtning också innebära att göra roliga saker med vänner, dvs känslan av gemenskap med andra.

Här vill jag återknyta till det jag tog upp i mitt första kuratorstal på *SF-klubbens årsfest* i november 2018, nämligen behovet av just gemenskap. Vårt behov av varandra och framförallt av att få träffas fysiskt är så stort att vi till och med kan vara villiga att strunta i sådant som ansvar och regler. Vi människor behöver kramas, skratta och också gråta tillsammans. Se varandra i ögonen. Lägga en tröstande arm om kompisen som är olyckligt kär eller vars mormor just gått bort. Visst kan vi hötta med fingret och fnysa åt de studentföreningar som arrangerat stora evenemang och där kvällen, eller morgonen slutat på en krog. Med slutresultatet karantän för hundratals studerande. Men handen på hjärtat, nog är vi många som längtar efter att få träffas utan att behöva tänka på avstånd eller ansiktsmasker. Trots detta är det självklart viktigt att minnas att vi alltid har ett eget ansvar inte bara för oss själva utan också för våra medmänniskor.

Vårens åtgärder drabbade oss alla olika, somliga fick en välbehövlig paus och kunde koncentrera sig på att varva studier i hemmamiljö med friluftsliv. Andra blev ännu mer isolerade och utanför studiegemenskapen. Är du van att gå till biblioteket för att tentläsa eller skriva essäer, ta studentlunch med dina vänner och skvallra bort en stund över en kopp kaffe i kansliet, ställer det stora krav på din uthållighet då du blir tvungen att stänga in dig i en liten etta och enbart se dina studiekompisar och dina lärare på en skärm. Som alltid är det de som har de svagaste resurserna som drabbas mest. Den som har förmågan att vara uthållig och flexibel, klarar sig alltid. Medan studerande vars enda umgänge sker via en skärm, behöver mera stöd och förståelse.

I september höll jag min första föreläsning med ansiktsmask. Deltagarna bar också mask och var utspridda mellan vävstolar, skärmar och motionscyklar i det lilla föreläsningstrymmet (som i själva verket visade sig vara ett bombskydd). Sällan har jag varit mer obekvämt, eller ogillat min egen andedräkt mera. De flesta av oss längtar efter att kunna återgå till *"det normala"*, men som troligen snarast blir ett nytt normalt. Något annorlunda som kanske inte behöver vara sämre än det gamla normala. Oberoende av hur det kommer att se ut, har vi fortsättningsvis ett behov av både uthållighet och återhämtning, och behöver träna på vår förmåga att anpassa oss till situationer vi inte kunnat tänka oss för ett år sedan.



# Let's talk about känslor baby

Charlotta Ohls

UNDER DE SENASTE åren har den allmänna diskussionen kring det vi kallar psykisk sjukdom ökat. Människans ångest och nedstämdhet har flyttat ut från psykologmottagningen in i det offentliga rummet. Plötsligt ordnar företag och organisationer diverse kampanjer under namnet "mental health week", och politiskt engagerade studenter ställer upp i kårval stolt viftandes den mentala hälsans fana. Men oavsett hur stora de stora samtalen blivit och hur öppna de öppna dialogerna växt är individens lidande just individens. Det är lätt att tala högt och brett om psykiska besvär, men hur bra är vi på att lyssna? När frågade du senast en kompis hur den mår? Och när lyssnade du? För att diskussionen inte längre endast ska vara diskussion, utan handling och hoppe-ligen förbättring, måste vi bli lite modigare. Inte bara prata om detta som ett abstrakt fenomen, utan att våga fråga, lyssna, och själv berätta. Våga vara den som själv berättar om hur du på riktigt mår.

De långa köerna till studenthälsan är allmänt kända och alla är överens om att det är ett viktigt problem. Dessutom har mentala sjukdomar ökat (eller har de?). Orsakerna till ökningen menar somliga bero på att det nuförtiden är okej att prata om psykiska problem, vissa pratar om karaktärslöshet hos den unga befolkningen, somliga skyller på sociala medier och somliga på samhället i stort. Antagligen finns det en liten sanning i allt, och orsakerna till att den mentala hälsan hos unga ökar skulle kräva en och annan metaanalys.

Ångest har du säkert hört talas om. Alla har ångest, det finns liksom inte ett liv utan ångest. Att ha ångest är att vara människa. Ganska tidigt i psykologistudierna rekommenderade en väldigt kär föreläsare mig och mina kurskamrater att gå ut i världen och skaffa oss lite ångest om vi inte redan hade

upplevt det. Provocerande? Kanske, men hon hade en poäng. Att ha ångest är den del av kompositionen som utgör en människa. Utan ångest skulle vi antagligen inte ha överlevt särskilt länge som art. Det komplexa system som innefattar kortisol och en massa hjärndelar som möjliggör ångest, var hemskt behändigt då man stötte på tigrar och andra djur på savannen. Stressystemet slogs på och man fattade att springa därifrån. Idag är det dock inte lika behändigt, samma stresspåslag aktiveras då den där typen du gillar slutar slidea in i dina DM's. Och när du ska på arbetsintervju. Och när du ska ringa försäkringsbolaget. Stå inför en föreläsningssal. Deadliftna med skakig form på gymmet. Gå på en fest där du inte känner så många. Ångesten är alltså en del av att vara människa.

En viktig sak att komma ihåg är att psykiska besvär allt som oftast fluktuerar. Och det drabbar så gott som alla. Oddsen att du som läser detta kommer bli deprimerad, är deprimerad eller har varit deprimerad är väldigt höga. Ungefär två tredjedelar av befolkningen kommer lida av depressionsproblematik åtminstone en gång under sitt liv. Så för att vara på den säkra sidan skulle jag utgå från de oddsen om jag vore du. För ditt liv kommer antagligen bli en mix av småbarnsår, skilsmässa, alkoholproblematik hos dig själv eller närstående, jobbstress, tristess och diverse dödsfall. Det är helt enkelt väldigt tungt att vara människa. Så hur hjälper det att veta att man kommer bli deprimerad? Jo för att om du är beredd kan du se till att skaffa resurser som kommer skydda dig när det händer. Dessa resurser kan vara goda sömnvanor, roliga hobbyer, regelbunden motion och framförallt ett fungerande socialt nätverk. Det kan verkas kontrainuitivt att utgå från att dåligt mående kommer vara eller ens ska vara en del av livet. Men genom att acceptera det kan man

själv verka preventivt. Man är faktiskt skyldig sig själv ett bra liv.

Men vad är alltså mental ohälsa, psykisk sjukdom, psykopatologi, kärt barn har många namn? Neurokemi? Inbillning? En interaktion mellan gener och miljö? Vid dags dato jobbar mentalvårdsarbetare med ungefär 300 olika diagnoser, som utgör (någorlunda) distinkta mentala problem. Vad som får räknas som en psykisk sjukdom är inte alltid klart, och det finns ungefär lika många synsätt som det finns diagnoser. Att säga vad mental ohälsa är, är inte enkelt, och kanske inte nödvändigtvis den viktigaste frågan. En bättre frågeställning skulle kunna vara när man är mentalt sjuk. Ett enkelt sätt att bedöma detta på är att se på något som på psykologspråk kallas för funktionsförmåga. Klarar du av ditt arbete/skola? Hur fungerar dina sociala relationer? Din hygien? Hur fungerar vardagen helt enkelt. Att vara nedstämd och ha ångest är en del av att vara människa, men ibland tar detta över livet, och saker som man annars skulle kunna klara av blir svåra, eller oöverkomliga. Då kan det vara skäl att söka hjälp.

I ett nummer där temat är psykisk ohälsa tycker jag också det är viktigt att nämna något om psykisk hälsa. I sin essens är psykisk hälsa livskvalitet. Målet med de arbete personalen inom mentalvården gör är inte nödvändigtvis att "behandla bort" en diagnos, utan att höja människans livskvalitet. Så länge du är någorlunda nöjd med din vardag har du antagligen någon dos av "mental hälsa". Det fina med just mental hälsa (eller livskvalitet) är att det finns så mycket du kan göra själv. Och är det riktigt illa (eller bara lite illa) så finns det hjälp att få. I dagens läge hör vi så mycket om de långa köerna, arbetspressen och den ökande nedstämdheten i samhället, att vi ibland missar att förutsättningarna för att göra våra liv så bra som möjligt faktiskt finns.





# Mulighederne er mange og det skaber pres

Sophie Ruhnau

AT VÆRE UNG studerende i Danmark ser på papiret ret perfekt ud – faktisk er situationen i Danmark nærmest ”Instagram-perfekt”. Men lige som alt andet er Instagram ét øjebliksbillede af mange dele. Danmark er godt sted at studier og mulighederne er mange. Vi modtager fra den danske stat SU – Statens Uddannelsesstøtte. Det er et beløb gældende for alle studerende over 18 år, og det er et beløb, som varierer alt efter om man bor ved sine forældre, bor alene etc. Bor man ikke hos sine forældre og studerer på en videregående uddannelse er SU-beløb 5.839 kr (= 784,85 €).

For videregående uddannelser og private SU-godkendte uddannelser er rammen for uddannelsesstøtten et såkaldt klippekort med 70 klip. Det svarer til SU til 70 måneders studier i alt. Tildelingen af støtte tager udgangspunkt i uddannelsernes normerede studietid med mulighed for 12 ekstraklip inden for rammen på de 70 klip! Disse penge skal man ikke betale tilbage.

Danmark er et lille land med store muligheder – og det er præcis alle de muligheder, som kan være med til at skabe et pres, når man faktisk skal vælge. Hvordan er man sikker på, at man vælger det rigtige? Og hvad sker

der, hvis man ikke vælger det rigtige? De tanker er, der mange danske unge, der bekymrer sig om.

Det er svært for mange at finde bolig, og der er pres på boligsituationerne især i København. Størstedelen af ens SU bruges på boligudgifter: en bachelorstuderende bruger i gennemsnit 79% af SU'en på bolig.

Som studerende kan det være svært at holde et stramt SU-budget, især i København hvor boligpriserne ofte er skyhøje. For at få det hele til at køre rundt, har de fleste studerende et studiejob ved siden af læsningen. Udover de ekstra penge på kontoen, kan det også være rigtig godt at have stående på CV'et, og med et godt studiejob åbner du op for mange fremtidige muligheder.

Det sociale liv er vigtigt som studerende i Danmark og det spiller en stor rolle. Alle fakulteter har en 'Fredags-bar', hvor alle studerende samles og drikker øl hver fredag eller så ofte som muligt. Det er meget populært, skaber fællesskab og det er en god måde at måde studerende fra samme studie eller studerende fra andre studier ved fx Fredags-bar crawl.

Men der er også en uheldig forventning/indre pres om, at man skal kunne det hele og have tid og overskud til so-

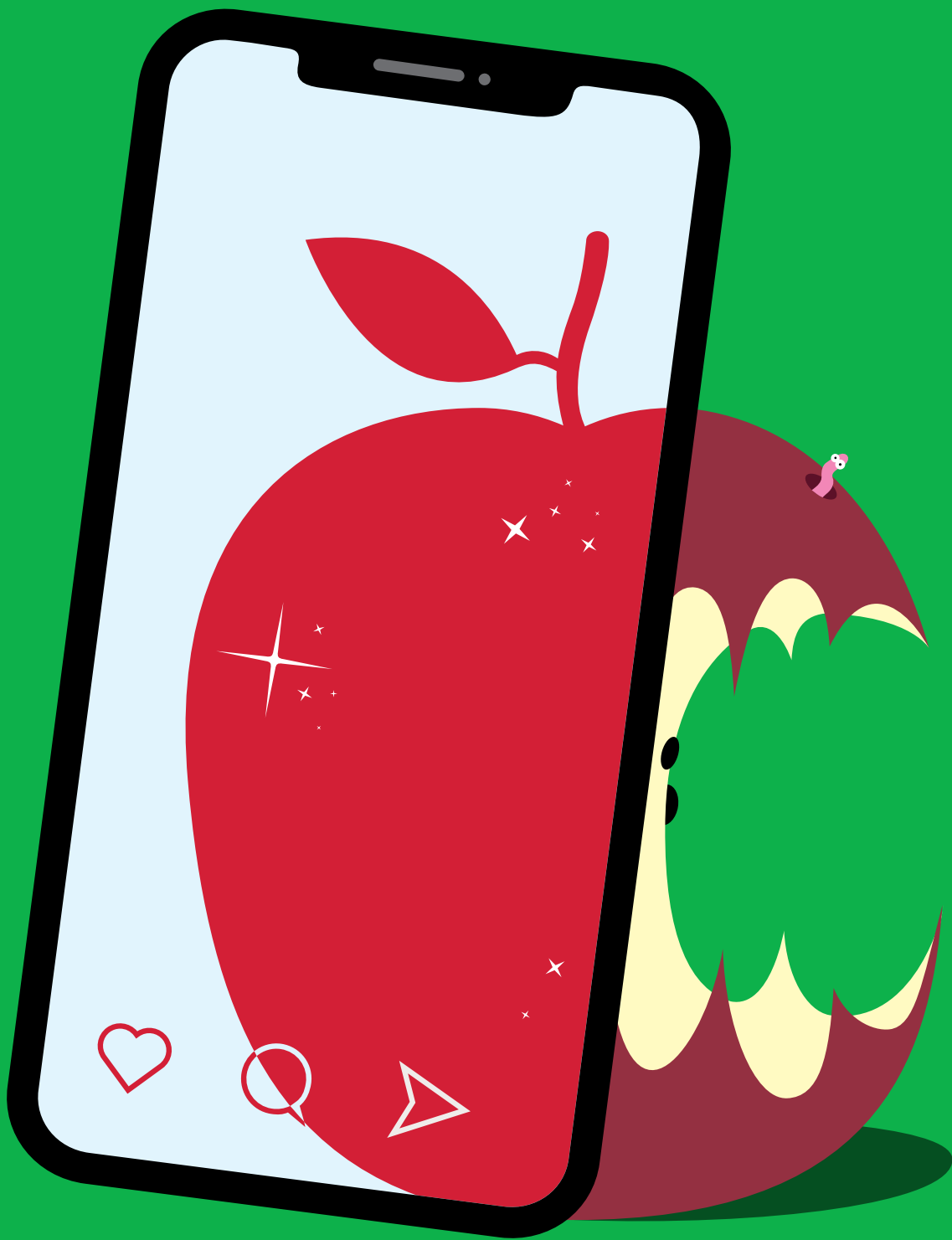
cialle events, sport, fritid, etc. Sociale medier, præstationskultur og kampen om de bedste karakterer sætter danske unges selvværd under pres. Hvis vi binder vores succes og identitet op på eksterne kriterier, som gode karakterer, skønhed eller karriere, så skal vi hele tiden leve med angsten for at tabe det hele på gulvet. Hvis vores selvværd og psykiske velvære står og falder med, hvor dygtige og smukke vi er i sammenligning med andre, så er der intet at sige til, at vi ikke er lykkeligere.

Så for at vende tilbage til spørgsmålet om, hvorfor vores generation har det så svært, så tror jeg, at én af årsagerne er, at vi har gjort det sværere for os selv og for hinanden at føle sig tilstrækkelig. At føle man er et sted i livet, der er OK. At vi ikke halter bag efter alle andre. At vi sgu egentlig ser helt OK ud. Vi skal genvinde den autenticitet og ærlighed, som vi har givet i bytte for glansbilleder om evige sejre, aktive livsstile og vidunderlige ferier.

[1]

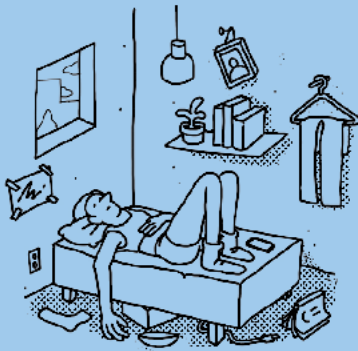
<https://www.su.dk/su/om-su-til-videregaende-uddannelser-universitet-journalist-laerer-mv/su-klippe-kort-til-videregaende-uddannelser/>





# Ensamhet bland

Isabelle Renvall



# studerande

MÄNNISKAN BRUKAR BESKRIVAS som en social varelse. Som barn är vi beroende av andra människor för att överleva och behovet av sociala relationer och gemenskap finns kvar genom hela livet. Coronapandemin har gjort att ensamheten har ökat och för många studerande har situationen inneburit distansstudier, inställda evenemang och mindre fysisk kontakt med familj och vänner. Men ensamhet bland studerande är inte något som har uppkommit då skolorna stängde sina dörrar utan många kände sig ensamma redan tidigare.

Niina Junntila, professor och undervisningsråd inom pedagogisk psykologi samt ensamhetsforskare vid Åbo universitet, beskriver ensamhet som en subjektiv känsla av obehag och en önskan att ha andra sociala relationer än de man har för närvarande. Ensamhet kan delas in i olika typer, baserat på vilka slags känslor som har gett upphov till den upplevda ensamheten. Existentiell ensamhet är ofta kopplad till någon form av lidande och syftar på en känsla av att inte kunna dela med sig av sina innersta tankar och känslor för att man upplever att ingen lyssnar eller förstår. Social ensamhet innebär att man saknar ett socialt nätverk av personer man kan umgås med. Emotionell ensamhet betyder att man inte har någon nära vän, kärlekspartner eller annan person som man kan prata med och anförtro sig åt om djupa tankar.

Det är viktigt att skilja ensamhet, att känna sig ensam, från att vara ensam. En person som är ensam behöver inte nödvändigtvis känna sig ensam, på samma sätt som en person som är omgiven av en massa människor trots det kan uppleva en känsla av ensamhet. Ensamhet är en subjektiv upplevelse som kan bero på många olika saker. Att tidvis vara ensam är en del av livet och behöver inte vara något negativt. Det är möjligt att vara lycklig även om man är ensam. Vi är alla olika och behovet av ensamhet varierar från person till person. Någon trivs bra i sitt eget sällskap medan någon annan vill ha sällskap hela tiden. Någon behöver egentid varje dag för att samla energi och reflektera över tankar och upplevelser medan någon annan tycker det är tråkigt eller obehagligt att spende-

ra en kväll ensam hemma. Ofrivillig ensamhet och social isolering är dock negativt och kan till och med vara farligt för hälsan. Vi vet att social smärta ger upphov till samma aktivitet i hjärnan som fysisk smärta. Långvarig ensamhet ökar risken för både psykiska och fysiska problem, som depression samt hjärt- och kärlsjukdomar.

I Studenternas hälsovårdsstiftelses senaste hälsovårdsundersökning bland högskolestuderande (2016) uppgav 4-10 % av studerande att de känner sig ensamma. Av de som svarade på enkäten uppgav 22 % att de inte ansåg sig tillhöra någon grupp i samband med studierna. Dessutom uppgav var tionde man och 4 % av kvinnorna att de saknade samtalsstöd, det vill säga att vid behov kunna tala med närstående om olika frågor eller problem.

Vad beror det på att så många känner sig ensamma? Det finns flera potentiella svar på den frågan. Att inleda sina studier är en stor förändring



som i sig själv väcker mycket känslor. Många flyttar dessutom hemifrån i samma veva och för en del innebär studierna en flytt till en helt ny stad. Det kan kännas jobbigt att behöva bygga upp ett nytt nätverk från grunden och hitta nya vänner då man inte känner någon från tidigare. Att en över en femtedel av studerande upplever att de inte hör till någon grupp i samband med studierna visar att alla inte kommer in i någon studiegemenskap.

Människan söker sig till någon form av gemenskap och är beroende av att höra till en grupp. Ensamhet blir nästan något skamligt, något man inte pratar om. Ingen vill vara den som är ensam

eller utanför. "Varför får inte jag några kompisar?" "Varför känner jag mig ensam fast jag är omgiven av mina kompisar?" "Kommer jag någonsin att hitta en partner?" "Är det något fel på mig?" Ensamhet leder lätt till andra negativa tankar och tankemönster som kan vara svåra att bryta.

Det senaste dryga halvåret har inneburit stora förändringar för oss alla. Studerandes, precis som alla andras, vardag påverkades i stor utsträckning då samhället stängde ner. Kurserna övergick snabbt till distansstudier, campus tömdes på människor, fester och andra evenemang inhiberades. När den första chocken lade sig och man i någon utsträckning vände sig vid det nya normala, fanns osäkerheten ändå kvar. Vad kommer effekterna av allt detta att bli? Det kommer antagligen dröja ett bra tag innan vi får svaret på den frågan, men det vi redan nu vet är att ensamheten har ökat. Institutet för hälsa och välfärd publicerade i slutet av maj resultatet från en enkätundersökning som utreder hur coronapandemin och dess begränsningsåtgärder påverkar befolkningens hälsa och välfärd. I undersökningen uppgav 62 % av personer i arbetsför ålder (15-74 år) att kontakten med släktingar och vänner har minskat. En av tre upplever dessutom att känslan av ensamhet har ökat och att närheten till andra människor har minskat.

Ensamhet är ett stort problem och kallas till och med en ny folkhälso-sjukdom av vissa eftersom det ökar så mycket bland befolkningen. För den som känner sig ensam kan situationen verka hopplös och tankarna kan bli svåra att bli av med. Om det inte hjälper att försöka aktivera sig och känslan inte försvinner trots att man exempelvis deltar i föreningsverksamhet i eller utanför skolan så finns det andra ställen att vända sig till. Via högskolan eller Studenthälsan kan man få professionell hjälp av läkare, hälsovårdare, psykolog eller högskolepräst. Det finns även olika chatt- och samtalstjänster där man anonymt kan få kontakt med en psykolog; Åbo Akademis MindChat, Helsingforsmissionens Krisjouren för unga och Årligt talat-chatten är några exempel på sådana. Det finns hjälp att få.

# Vi måste våga diskutera och ifrågasätta politiken

Aleksis Rentto

MENTAL OHÄLSA ÄR allt mera på tapeten i diverse sammanhang, fastän vi ofta anses ha mer välfärd än förut. Därtill tycks studerande allt oftare ha en känsla av att de inte når upp till de förväntningar som det omgivande samhället riktar mot dem.

Följaktligen är detta ett hett ämne också inom studenters intressebevakning. Till exempel problematiserar Åbo Akademis Studentkår på sin blogg hållbarheten i de ”ökade krav från alla håll” studenter upplever i sin vardag. Få av oss undgår tillstånd av nedstämdhet, stress eller ångest under de flera år som konstituerar ens studietid, förmodligen inte minst på grund av ett tryckande samhällsklimat gällande studier och karriär.

Syftet med denna uppsats är att väcka diskussion kring ämnet samhällseliga förväntningar på studier, arbete och fritid. De torra anvisningarna om effektivitet i debatten rörande studier och utexaminering motsvarar inte studerandes verklighet av hårt slit i läsesalar och på sommar- och deltidsjobb. Är vi dömda att böja oss för en serie av nedskärningar? Inskränkningen av individers möjligheter att på ett värdigt sätt ta ansvar för sina egna val på studievägar riskerar att allvarligt urholka den finska allmänbildningens trovärdighet.

Man kan börja med att fråga sig hur det är tänkt att studerande ska hinna med allt om villkoren för studiestödet blir ännu strängare? Att vara tvungen att jobba kvällar och veckoslut med sådant som inte har med ens utbildning att göra, vid sidan om studierna, framkallar inte de mest gynnsamma förhållandena för avklarandet av kurser

och för utvecklandet av ett självständigt kritiskt tänkande. Dessa krav är påfallande motstridiga med regeringens mer omfattande målsättningar av att effektivisera tiden studerande i genomsnitt använder för sin utexaminering. Är det vårt slutliga öde att moroten nu byts ut mot piskan?

Ett liknande exempel hittas i Finlands gymnasier. I en debatt som fördes i Helsingin Sanomat (se hs.fi, 3.9.2020) sökte lärare svar till frågan varför gymnasieelevers ”klimatkunskaper” är förhållandevis svaga. Svaret hittas i faktumet att poängsättningen för fortsatt utbildning styr elevernas uppmärksamhet till sådana ämnen som värdesätts starkare i läroplanen. Blygsamma önskningsom ökat klimatmedvetande hjälper inte då eleverna samtidigt fostras upp till en tävlingsmentalitet där framtidsvisionerna präglas av en press på framgång. Dessa blandade signaler har trots sin mångtydighet en betydande inverkan på finländarnas liv redan från en tidig ålder. Kommer den ökade vetskapen om vikten i höga prestationer och tidiga ämnesval göra studiestressen mer bestående hos allt yngre elever?

Mätt i tekniska kliv skulle man tänka sig att vi redan nått ett sådant stadium där man med gott samvete kunde ha mera fritid (för att t.ex. ägna mer tid åt kultur) vid sidan om arbetet, men den samhällseliga diskursen tycks inte helt stöda synsättet. Visst, arbete är kultur, men är ekonomisk tillväxt alltid det? Jag vill också hävda att fritid är en naturlig del av studievardagen, då man vid diverse tillställningar kan både lätt och seriöst behandla ämnen av varierande betydelse och således i givande

växelverkan bredda varandras syner på världen. Andan som vid våra universitet alltid välkomnar den som är nyfiken på kunskap är något värt att försvara, även om dess värde inte nödvändigtvis kan förstås genom några effektivitetskalkyler.

Vare sig om vi vill det eller inte, tycks det stora hela i den lilla människans mått fortfarande vara de globala marknaderna, till vilka länder måste anpassa sina ekonomier. Det allt så eviga mantrat om att innovation och ekonomisk konkurrenskraft i första hand måste säkerställas ger upphov till en vilja att knyta utbildningspolitiken till trender snarare än till principer. Visst är ökad flexibilitet ett plus, men den ökade psykiska ohälsan hos studeranden vittnar samtidigt om att senare tiders ökade krav på studerandes högre och intensivare prestationsförmåga är oproportionella.

Mycket tyder på att ett överflöd av varor – vi hålls i liv genom konsumtion – inte gör oss lyckligare i det långa loppet. Ändå är våra samhällen fixerade på ständig tillväxt, vilket också ibland ges slöjan utveckling. Måttlighet är en evig dygd, men på ett samhällseligt plan tycks vi sällan få nog av det goda. Allt detta ger upphov till förväntningar som högskolestuderandes allmänna förhållanden i allra högsta grad berörs av. Gäller det alltid att bara tacka och ta emot?

Det vore ändamålsenligt att vi som studerande aktivt försvarade våra intressen och engagerade oss i diskussionen om den högskolepolitik som i betydande grad inverkar på våra liv och vårt välmående.

Grip i pennan och diskutera, det möjliggör förändring.

# Education in Argentina

Manuel Merino

TALKING ABOUT EDUCATION in Argentina implies talking about the deficient and very poor state policies applied in the last 50 years that led Argentina from being countries with one of the highest levels of education to being among one of the most deficient. That is to say, what previously highlighted Argentina as a source of opportunities for different social classes, is currently the opposite; social classes with lower purchasing power are forced to be part of an inefficient and low-quality public educational system because they cannot access the private system due to the costs that this implies.

The politicians and people who run the government, most responsible for the current situation of the educational system, are to blame for this decline that, in other times, managed to have Argentina as the only Latin American country with Nobel prizes in science (3). The federal system that, in the 90s imposed that each provincial state had to take charge of initial/primary and secondary (high-school) education, produced significant distortions between the levels of education from one state to another and the training and preparation which teachers and professors get, according to the budget that each province allocates to education and the aid received from the national state. The only thing that was saved were the Universities that to this day remain national, that is, they continue to be financed by the nation, at least the vast majority of them. This can be seen clearly reflected in the national educational budget; around 70% is allocated to university education, 99% corresponding to university teaching salaries and the remaining 1% to infrastructure. With the remaining 30% of funds, the Nation finances policies for basic education (initial, primary and secondary)

Added to all this budgetary dilemma, is poverty, which in Argentina has been growing year after year. According to UNICEF estimates, more than 60% of the children will be below the poverty line by the end of this year. This implies serious difficulties to access study by the children, who are the most vulnerable population. In other words, more than half of the children in this country are more concerned about whether they are going to eat or not, than about being able to study, and that is very sad.

As if this was not enough, there are also union pressures and bids which get in the middle of the system, causing teacher strikes and cancellations of classes on the initial levels. The children become the only victims who see day by day deterioration not only in quality but also in the number of classes per year. A paper written by David Jaume and Alexander Willén called "The long run effects of teacher strikes. Evidence from Argentina." analyzes the effects that strikes causes children who attend primary levels of their education, in relation to their educational future and their future results in the working market. The results are negative and alarming with the effects of poor academic achievement and greater chances of unemployment. This may in part explain what is happening in Argentina today. To highlight the difference; this does not occur in the private schools.

All the aforementioned issues produce a high level of school dropouts, especially at the secondary level. In addition, after finishing public secondary school, students cannot or find it very difficult to compete with those who graduate from the private educational system, mostly bilingual and best qualified.

As a reference in the 60s and 70s, public education was at the forefront with any European or American educational system, today it cannot compete. The training of teachers, the technological elements and the infrastructure of the schools (some of which are more than lamentable) reveal a constant deterioration. As evidence of this, the results of the PISA tests, carried out by the OECD, can be observed. Out of 79 countries that participated in 2018, Argentina ranked 63rd in reading, 71st in Mathematics, and 65th in science. We are very far if we compare ourselves with Finland, for example, which ranked seventh on average among the 3 subjects evaluated. And comparing us with the countries of the region that participated in these tests, Argentina ranked 7th in science and reading and 8th in mathematics out of 10 countries.

The socioeconomic situation in Argentina brings serious difficulties for children in the country. Going through and completing a good education can be very challenging for most of them. This cannot continue to happen if we want to improve as a country and society; we must rethink all the mistakes that we have made systematically for years in order to achieve different results. And it is a commitment that we all must assume, putting aside our political, religious, cultural preferences, etc.

As a conclusion and to refer a bit to the current situation of the COVID-19 pandemic and quarantine, which is still being held in our country by decision of the government (more than 6 months locked up). What can be said is that the structural problems that Argentina has been dragging for years in relation to its public education system were strengthened by the current situation. If before it was an alarming situation, this year it deepened even more.

# Räcker inte ”endast” en magisterexamen mer?

Niki Lyyski

DET HAR BLIVIT allt vanligare bland universitetsstudierande att jobba, antingen på heltid eller deltid, vid sidan om sina studier. Det kan även ses som en självklarhet att jobba vid sidan av studierna i alla fall under de senare studieåren eller i slutet av magisterskedet. Men varför har detta blivit så? Är det helt enkelt eftersom dagens arbetsmarknadsläge och konkurrenssituation möjligtvis kräver det eller på grund av någon annan orsak?

En intressant trend inom det finska studerandelivet är att en del av universitetsstudierandena generellt sett blir klara och utexaminerade senare och senare. Redan om vi ser 20 år bakåt i tiden anser jag att det handlade mycket om att bli klar på ”utsatt” tid eller så snabbt som möjligt för att sedan kunna hitta arbetsplats. Detta har i mina ögon ändrats till följd utav de allt högre krav som ställs på en studerande. I dagens läge finns det mycket mera olika faktorer som påverkar en potentiell framtida arbetsplats än ”bara” en magisterexamen. Idag läggs det större vikt på till exempel praktikplatser och olika sorters förtroendeuppdrag än vad det gjorde förut. Faktum är att det finns även i många arbetsplatsannonser ett krav om tidigare arbetserfarenhet inom samma eller ett nästintill liggande område. Det här kan leda till en stressig situation där man eventuellt måste kombinera heltidsstudier med arbete på sidan.

I vissa fall kan det även sättas större vikt på tidigare arbetserfarenhet än på en universitetsexamen. Enligt en artikel publicerad av Svenska YLE förutsätter inte många arbetsgivare universitetsexamen för att komma in i arbetslivet, trots det är det viktigt att slutföra studierna eftersom en position man senare söker kan kräva en examen. Den Svenska Statistikmyndigheten SCB har även påpekat att det finns en skillnad i sysselsättningsgraden. Det har visat sig att sysselsättningsgraden är större för de som har antingen arbetat eller praktiserat jämfört med de som inte har gjort det. Således är min uppfattning den att en examen är inte lika viktig idag jämfört med vad den var förr, istället har kravet att arbeta vid sidan om studierna ökat genom åren.

Ett annat tydligt exempel på varför en examen inte är lika viktigt i dagens läge är regeringens mål om att höja antalet antagna till universitets- och yrkeshögskoleutbildningar. Ur mitt perspektiv kan jag förstå tanken bakom det och särskilt när vi lever i pandemitider som dessa ger det en möjlighet, i och med det reducerade antalet arbetsplatser som finns, att utbilda sig och skaffa sig en högre högskoleexamen. Men tänker man det ur ett långsiktigt samhällsligt perspektiv kan detta leda till ett överutbud av personer med en högre högskoleexamen, vilket i sin tur leder till en allt mer konkur-

rerande arbetsmarknad och vikten av tidigare arbetserfarenhet märks ännu tydligare. Det är självklart inte fallet inom alla yrkesbranscher men detta kan eventuellt vara ett faktum inom några år på arbetsmarknaden.

I Finland samt i de övriga nordiska länderna är det vanligt för en studerande att ha någon sorts jobb antingen under hela studieperioden eller delvis. Svenska statistikmyndigheten SCB:s studie från 2016 visar att andelen unga i åldern 15-34 som inte hade arbetat under den senaste avslutade studietiden var i Finland och Sverige 8-32 %. Samma studie visar att andelen i Danmark var mellan 32 % och 61 % samt i Frankrike mellan 8-32 %. Vid ett jämförande med övriga europeiska länder ser man klart en tydlig skillnad. I Spanien, Italien och Grekland var andelen uppe i 69-92 % och i Storbritannien mellan 61-69 %.

Jag tror avslutningsvis att synen på enbart en examen inom arbetslivet har förändrats mycket de senaste åren. Det förutsätts sällan en examen för att komma in i arbetslivet men för att kunna utveckla sig själv och söka nya högre positioner är en universitetsexamen ett måste. I vissa fall kanske det förutsätts att man har en examen men att någon större vikt på den läggs det inte. I allt flera fall krävs flera år av arbetserfarenhet vid sidan om magisterexamen vilket kräver nya dimensioner av studerande.





# Välsignad är den som inte förväntar sig någonting, hen blir heller aldrig besviken

Sebastian Björklund

FÖRVÄNTNINGAR HEMIFRÅN OCH från närkretsen är något som du känner av nu som då. Det kan handla om studieframgång, relationer, fysik, arbete, fritidsintressen eller om egentligen vad som helst. Familj och vänner är där för dig då du behöver dem och utan dem skulle livet vara meningslöst. De stöttar dig och även pushar dig att nå högre höjder och att bli bättre.

Förväntningar inom studieförframgång är, precis som Mälaren i introsången för Allsång på Skansen, en blandning av sött och salt. Ingen motiverar och pressar dig i studierna som din familj. Utöver deras förväntningar, har föräldrar ett stort inflytande i valet av din studieplats. Speciellt gällande tekniska ämnen är det väldigt vanligt att föräldrar uppmanar dig att välja dessa ämnen, då de själva är diplomingenjörer. Familjer där föräldrar är av högre utbildning pressar oftast sina barn att studera vidare. Detta reflekteras i en artikel med socialhandledaren, vid Prakticum, Pia Öhman. Öhman berättar att det finns familjer där alla har blivit studenter i flera generationer och där det hör till att få en universitetsutbildning. För sådana familjer blir det besvärligt när deras barn börjar i yrkesskola eller vill göra något helt annat. Många upplever dock att föräldrarna inte bryr sig om vad de studerar, men att föräldrarna är fast bestämda över att de ska studera på universitet.

Pressen kommer också i form av kommentarer likt: ska du inte bli klar snart eller ni bara festar där i Åbo, borde du inte studera något också. Då familjen pressar dig sker det ofta med budskapet av att du ska bli klar, ta ansvar och att "inte slänga bort ditt liv". Press som kommer från vänner kommer ur ett spektrum där du själv jämför dig med dem och där du själv pressar dig att vara på samma nivå som dem. Exempelvis då din vän får ett bättre vits-

ord eller har kommit längre i sin kandidatavhandling är du besviken på dig själv och tar onödigt stress över det. Alla kan inte vara lika bra och snabba på allting och även fast du är fullständigt medveten om detta känns det dåligt då du faller efter.

Studielivet ger också upphov till en annan sorts press. Press att vara delaktig i studiegemenskap och att vara aktiv inom studentföreningar. Detta märks speciellt då många vill ställa upp till olika arbetsgrupper och styrelseposter, vilket leder varje år till något val. Man vill ställa upp och bli invald, men du vill inte ställa upp om dina vänner inte blir invalda, eller det värsta, om situationen är tvärtom. Om resultatet är att du inte blir invald men dina vänner blir, får du en känsla av att vara utelämnad och kan uppleva ensamhet. Du hinner inte hänga med dem lika mycket och du känner dig utanför. Du vill inte heller verka tråkig och inte heller uppleva FOMO. Utan istället för att missa International International Dance Night på Skärgårdsbaren, så lägger du extra stress och press på dig senare under veckan, fastän du redan har fyra andra deadlines då.

Ett annat stressmoment kan vara dina intima relationer. Dina vänner och familj vill inget annat än se dig lycklig. Dock får du en lindrig inre kris och depression då de frågar om ditt privatliv och framförallt om din relationsstatus. Speciellt om du är singel. Fast vi vet att de bara är nyfikna och vill att du ska hitta någon, kan dessa frågor skapa negativa känslor fastän de inte egentligen borde. Där tynger inte frågorna dig utan ditt svar, som ofta är det samma. Det här betyder inte att ditt privatliv är händelselöst eller att du skulle vara ensam, men att dra upp hela storyn känns helt enkelt onödigt, så istället svarar man enkelt: nej jag har nog inte hittat någon ännu. Denna känsla

kan även komma upp då du blir tredje hjulet en kväll i Åbo eller under julmidtdagsbordet då hela din familj frågar om du hittat någon, som de frågat varje gång ni ringt varandra under det senaste året. Då detta samlas ihop till en vardag blir det ett rent kaos.

Sedan har vi också kroppsbilden som tynger många unga. Det är i få familjer där detta skulle spela någon roll och ofta handlar det om små kommentarer på släktfesten. "Oj du har fått lite mage", är något som många av oss fått höra av moster Barbro. Detta sker inte så ofta inom familjen eller av vänner, utan syns bättre i andra sammanhang. Vi har alla någon gång varit avundsjuka på en kompis fysik. Det kan vara att din vän inte behöver täcka sin mage då hen sätter sig ner, inte behöver gå i långbenta byxor på sommaren eller inte måste sminka sig lika mycket för att täcka finnen på kinden. Denna press kommer ifrån dig själv (för att inte tala om samhället). Den kommer ifrån, att du jämför dig med dina vänner och skapar en press, eller mera en stress, att se lika bra ut som dem och att vara i fysiskt lika bra skick som dem. Du känner dig dålig då dina vänner har tränat och du inte har. Du känner dig också misslyckad då du inte vågar gå med dem på motionsstunden och stannar hemma istället. Det viktigaste är att veta sina egna gränser och att våga göra det man vill och kan.

Ingen känner din kropp bättre än du och pressen du upplever. Dina vänner och familj är där för att hjälpa dig. Mycket av detta kan tränas bort och är i små doser nyttigt och behövligt. Huvudsaken är att inte jämföra sig för mycket med andra och fokusera på vad som ligger inom ditt räckhåll. Om någonsin är det nu viktigt att diskutera pressen och stressen vi upplever och komma ihåg att alla upplever någon slags press.



# Från melankoliskt vargtillstånd till senmodern utbrändhet

Daniel Wickström



KÄNNES MELANKOLI PÅ samma sätt för 2000-talsmänniskan som för 1800-talsmänniskan? Hur har samhället sett på individens melankoli? Idéhistorikern Karin Johanssons bok *Melankoliska rum: Om ångest, leda och sårbarhet i förfluten tid och nutid* (2009) är en kulturhistorisk analys av melankolitillståndet, men fungerar också som en skarp samtidskommentar.

I de melankoliska rummen är det högt i tak: många olika begrepp, tillstånd och människor får plats. Melankolin beskrivs av Johansson som ”det psykiska lidandets urform”, och det långa perspektivet ger oss många olika melankolier utan några alltomfattande namn eller uttryck, endast kännetecken. Som Freud skrev i *Sorg och melankoli* (1917): melankolin har ingen enhetlig form, men en gemensam nämnare för de olika melankoliformerna är att de beror på en förlust som man inte vet vad det är. Genom boken får vi många exempel på tillstånd som kan falla under melankolibegreppet: bland annat senmodernitetens depression och utbrändhet, förra sekelskiftets nervositet samt 1600-talets lykantroper (melankoliker som trodde sig vara vargar).

Johanssons analys öppnar upp för en förståelse av melankolitillståndet

som en känsla istället för en sjukdom. Teorierna, diagnoserna och myterna får ge plats för den upplevda erfarenheten. Denna melankolis erfarenhet hämtas till stor del ur litteraturhistorien (Johansson ser skönlitteraturen som återskapad erfarenhet istället för skapad fiktion), som är fylld till bristningsgränsen av både melankoliska författare och romankaraktärer.

Johansson beskriver spänningen mellan det inre och det yttre hos känslorna: känslor som en del av en social och samhällelig process. Melankoli är starkt bundet till klass och kön och det är ofta männen från de högre samhällsklasserna som fått diktera känslornas struktur. När en känsla som tidigare dominerats av män övergår till att bli en så kallad kvinnligt dominerad känsla riskerar känslan att tappa status och få ett mer oglamoröst namn. Ett exempel på detta är depressionen, som till skillnad från melankolin har mist sin elitistiska position i de kreativa och intellektuella salongerna. Istället för en manligt utåtagerande upphöjdhet finns nu en aura av kvinnligt tystnad kring depressionstillståndet.

De melankoliska symptomen kan också spegla samhälleliga kristillstånd.

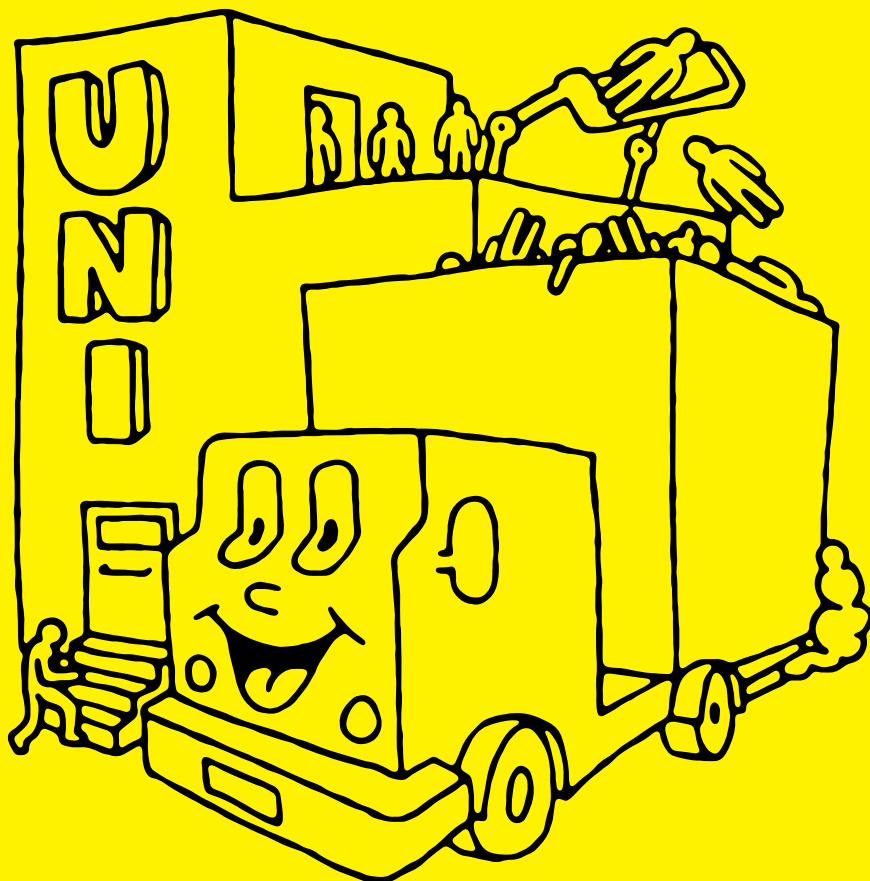
Det moderna samhällets snabba acceleration i slutet av 1800-talet gjorde människorna vilsna och förvirrade. Det samma kan även sägas om vår samtid, som likaså kännetecknas av snabba ekonomiska förändringar som i sin tur orsakat alienation, fragmentering och emotionella tomrum.

Sin akademiska karriär till trots skriver Johansson en skönt flytande och träffsäker prosa som ibland lyckas gå mot det poetiska. Boken bygger på ett omfattande material bestående av facklitteratur, skönlitteratur och läkarjournaler, vilket ger rika beskrivningar av melankolins kännetecken genom historien. På detta sätt lyckas hon också undvika att skapa eller återskapa stereotyper och myter kring de olika melankolitillstånden. Det enda minuset är att vissa exempel upprepas genom boken.

Det melankoliska tillståndet uppfyller inte dagens krav på produktivitet, hälsa och social aktivitet och Johansson menar dessutom att ju mer av den melankoliska sårbarheten vi diagnosticerar med medicinska namn desto mer krymper vi normaliteten. Då förnekar vi samtidigt att denna sårbarhet kan ha självmedvetna, kreativa, till och med stärkande former.

# Magistrar på

Ellen Ijäs



# löpande band

”UNIVERSITETEN HAR TILL uppgift att främja den fria forskningen och den vetenskapliga och konstnärliga bildningen, att meddela på forskning grundad högsta undervisning och att fostra de studerande till att tjäna fosterlandet och mänskligheten. Då universiteten fullgör sina uppgifter ska de erbjuda möjligheter till kontinuerligt lärande, samverka med det övriga samhället samt främja forskningsresultatens och den konstnärliga verksamhetens genomslagskraft i samhället.”

Så lyder universitetslagens andra paragraf som stadgar universitetets uppgifter i Finland. En institution som ämnar fostra medborgare till att vela ta del av samhället, vars målsättning är att förse studerande med resurserna för att bli kritiskt tänkande medborgare och bistå samhället med forskningsresultat för att förbättra samhället. Hur blev det då så, att 30% av studerande tappades med psykisk ohälsa år 2016 som följd av konstant överbelastning, olycklighet och depression, svårigheter att fokusera, sömnproblem på grund av oro samt förlust av självförtroende? Sedan år 2000 har förekomsten av ångest ökat från 2,6% till 5,7% samt depression bland studerande i sin tur från 3,6% till 10,2% enligt den nationella hälso- och välfärdsundersökningen av högskolestuderande från 2016.

I augusti 2005 trädde lagen om begränsad studierätt i kraft. Detta innebar att studerande innan ändringen hade tiden att utbilda sig till det område hen kände sig tjäna samhället bäst inom utan en begränsning på antalet år det fick ta. Motiveringarna till att begränsa studierätten baserade sig på att det inte var lönsamt för samhället att studerande var kvar på ett universitet, arbetade samtidigt och samlade på sig erfarenhet, såg världen, hade familjer eller tog hand om sitt psykiska välmående. Enligt förslaget som regeringen gav riksdagen, var det främsta argumentet att endast en tredjedel utav studerande tog ut sin examen enligt rekommenderad studietakt och landets demografi var i behov av fler unga i arbetet. Beslutet att begränsa studierätten och det kontinuerliga lärandet baserades blott på samhällsekonomin utan att ta i beak-

tande hur detta påverkar den mentala hälsan hos studerande.

Universitetens finansieringsplan för åren 2017-2020 baserade sig till 39% på utförda studier - 39% av ditt universitets finansiering har alltså bestått av antalet examina som tagits ut inom utsatt tid. Kvaliteten på ens egna studier påverkas av hur många av dina studiekompisar avlagt 55 studiepoäng under ett läsår och hur många som efter sin examen lyckats med att komma ut i arbetslivet. Utöver de utförda studierna finansieras universiteten till 33% av forskning och till 28% av utbildnings- och vetenskapspolitiska mål. En institution som finns till för att främja den fria forskningen har alltså blivit till en institution som förväntas skapa färdiga produkter, studerande, på löpande band för att bibehålla sina resurser. I dagens prestationssamhälle har det blivit livsviktigt att kontinuerligt prestera, utvecklas och alltid sträva efter att vara på toppen.

Då vi som studerande kritiserar hur systemet är uppbyggt glömmar vi ofta den aspekten att vår examen och att vi avlägger våra studier enligt rekommenderad takt, de facto är ett sätt garantera vår kvalitativa utbildning. Vi fokuserar på att var tredje studerande mår psykiskt dåligt och ser inte helheten. Orsaken till det är i och för sig självklar, då vi ser att våra närmaste vänner eller då vi själva mår dåligt är det väldigt få som tänker på universitetets finansieringsmodell. Men kanske vi bör påminna oss om det stora hela ibland, det är ju det som vår universitetsutbildning är till för - att kritiskt granska samhället ur olika synvinklar inom vårt område.

Att avlägga sina studier inom utsatt tid är ingen omöjlighet, majoriteten av oss gör det och hinner se världen, ha familjer och arbeta vid sidan om. I regel blir vi kandidater och magistrar på löpande band, färdiga produkter som bidrar till samhället. Vi uppfyller de krav som staten ställer. Men vad händer då du är en av de 30% av studerandena som är konstant utmattade, sover dåligt eller förlorat självförtroendet? Finns det rum för dig att göra felsteg, göra om och göra rätt? Ska det accepteras att så länge studerande blir kla-

ra i tid, är det OK att de mår psykiskt dåligt under studietiden?

Som flockdjur går vi ogärna mot strömmen, vi följer med gruppen och stannar inte för då blir vi utsatta för faror. I ett läge då du mår psykiskt dåligt kan du inte gå i samma takt som resten av flocken, du blir efter för att du måste prioritera din egen hälsa. Du måste göra om och göra rätt. 2014 togs antagningskvoten för förstagångssökande i bruk vilket gjorde det svårare för en studerande som påbörjat studier vid en högskola eller redan tagit en examen, att sadla om eller fortsätta studera ett nytt ämne efter examen. Inget är omöjligt, det bör man komma ihåg, men i dagens läge då upp till 80% av platserna kan reserveras för dem som inte gjort felsteg och söker för första gången ökar pressen på att göra rätt på första försöket.

Så när blev det så, att istället för att universitetet ska vara en plats för fri bildning är vi i en situation där vi är idag? Där unga mår historiskt sett sämst då det kommer till vår mentala hälsa, rekordmånga examineras med en magisterexamen och arbetslösheten hos unga är högre än vad den varit på årtal. De beslut som fattas inom utbildningspolitiken idag, tyder oroväckande mycket på att besluten baseras på siffror och vi studerande som ses som spelpjäser i samhället. Kanske det är dags att en gång för alla sätta studerandes välmående först och lyssna på människan framför statistiken.

# Tiden trampar vatten

William Gräsbeck

MÄNSKLIGHETENS HISTORIA PRÄGLAS av sjukdomar som sprider sig som löpeld över kontinenter och folkslag i olika tidsepoker. Senaste storskaliga pandemi i modern tid är den spanska sjukan vars smittotal är osäkert i första världskrigets skugga men många spekulerar att antalet döda till följd av pandemin var högre än de som föll offer för själva kriget. Med andra ord så är detta inget nytt för mänskligheten, att sjukdomshistoria upprepar sig är inget oförutsägbart, det är helt enkelt vår tur att utsättas för detta.

Det som präglat våra vardagliga liv de senaste månaderna behöver de flesta säkert inte påminnas om men är viktigt att diskutera om. Då samhället stängs ner för att försöka råda bot på en fiende som är osynlig och nära intill omöjlig att stoppa har det många allvarliga konsekvenser på alla samhällsliga plan. I denna artikel skriver jag en självreflektion över hur pandemins framfart har påverkat mig och mitt sätt att leva vardagen då en vanlig vardag som vi känner till den inte existerar längre.

För alla så ser studievardagen lite annorlunda ut, det beror på många saker; livssituationen kan se annorlunda ut och vi studerar olika ämnen med flera inriktningar med personliga nyanser. Personligen studerar jag ett ämne som kräver mycket individuellt arbete och mycket självständig inläring. Jag är en person som inspireras av andra och lär mig bäst genom diskussion och samarbete. Med detta i åtanke har jag medvetet gått in på en lite lugnare takt i studierna så att jag kan koncentrera mig på en sak åt gången. När den balansen som jag vant mig vid rubbas, blir det svårt att hitta motivationen att anpassa sig. Prokrastineringen som vi brukade skämta om övergår från ett skämt

mellan studievänner till ren ångest. De flesta av oss som studerar har ändå en plan när man gärna vill ut i arbetslivet eller göra något annat, men att skylta på att man blir efter studietakten på covid-19 är både en bra orsak samtidigt som det är en fotboja som gör ens resa till målet långsammare.

Vad än hände våren 2020 så var vi inte som samhälle förberedda på en chock som denna. Det är intressant att se hur en grej så snabbt kan bli ett problem från att vara en sak som händer på andra sidan jordklotet. När coronapandemin tog fart i Finland så var högskolornas hantering av situationen väldigt klumpig och är än denna höst lite oklar, situationen har ändå förbättrats sedan våren. Distansstudier som blev studerandes nya vardag påverkar oss på olika sätt, personligen skulle jag velat se att man fortfarande kunnat garanteras en plats att studera på utanför hemmet. Idag är det som tur möjligt till en viss mån och jag hoppas för min egen skull och säkert många andra studerande att detta inte ändras.

"Det är sjukt skönt, jag kan vakna två minuter före min föreläsning börjar och sedan göra vad jag vill efteråt" är något som jag hörde på våren flera gånger. Detta citat omformulerades sedan efter ett par veckor till "Jag blir galen när mitt arbetsrum är samma som mitt fritidsrum, alla dagar känns likadana". Grejen med att arbeta eller studera på distans är så individuell att vissa har sett coronarestriktionerna som en frälsning medan andra ser det på ett helt motsatt sätt. Jag tyckte de första veckorna att det var skönt att ha en orsak att bara vara hemma och inte behöva grubbla över att man inte gått någonstans på dagen, dock så blev det väldigt snabbt gammalt och min åsikt ändrade. När det som du ser mest fram

emot på dagen, är händelsen då du äntligen har slut på mat eller snacks och får åka till butiken, är en väldigt sorglig tanke som blev en verklighet på våren. Som studerande är det inte en garanti att man kan ha ett skilt utrymme för att studera eller arbeta på och det är ett rent faktum att vi som människor har svårt att koncentrera oss på arbete när vi vistas i ett utrymme där det är meningen att vi ska vila och spendera vår fritid på, det är svårt att anpassa sig till sådant om det enda man har i sin etta är en säng och kanske ett matbord.

Den allmänna debatten ändrar hela tiden men det känns som vi glömt bort en väldigt viktig diskussion som dominerade media förra hösten, nämligen ungas försämrade mentala hälsa. Det är något som jag vet att nästan har blivit ett vardagligt ämne att diskutera inom sina vänkretsar och att prata om hur stressad man är eller hur man inte fick någon sömn förra natten har blivit ett vanligare samtalsämne än vem som vann gårdagens hockeymatch eller en artist som släppt ett nytt album. Som jag nämnde i tidigare stycke om dåliga möjligheter till utrymmen att studera på, vilket redan före coronakrisen var ett mycket diskuterat ämne att det finns brist på, har en direkt påverkan på studerandes mentala hälsa och det är bara en av faktorerna.

Det som vi ser i media idag är att det för det mesta är studerande och unga vuxna som exponeras för viruset, medan situationen på våren var helt annorlunda. Studerande tog situationen på allvar när allting började men har ändå ett så starkt behov att upprätthålla sociala kontakter och röra sig omkring att vi är orsaken till smittspridningen på hösten. Detta i sig kan säga att studerande inte är redo för en till nedstängning av samhället.

# Dagens abiturienter är “more than ABIt stressed”

Joanna Fuhrmann



FÖR GANSKA EXAKT ett år sen steg jag för första gången in i studentsskrivningssalen. Händerna skakade och jag hade knappt sovit natten före. Böckerna hade följt med mig hela sommaren. Från stranden till prepkurslokalen och när sommaren övergick till höst tog jag dem till skolans läsesal. Den kollektiva paniken och stressen fick de flesta av oss att pressa oss till vårt yttersta. Lampan i läsesalen var ofta tänd till klockan 22 då vaktmästaren gick hem, och vi pluggade ihärdigt fastän vi hade lektioner som började klockan 8 nästa dag. Studentskrivningarna var olidligt nervösa. Varje minut som vi stod och väntade på att bli insläppta i salen kändes smärtsamt långsam. Salen fylldes med ljudet av anteckningspapper som fladdrade då man frenetiskt försökte repetera in i det sista, och vi försökte i vår halvpanik lugna ner varandra men lyckades knappast.

Denna höst traskade jag in för 12:e gången i provsalen. Känslan var snäppet mer avslappnad. Vi var inte längre abiturienter utan studenter och väntetiden användes effektivt till att hämta mera kaffe och skämta med lärarna om vår nya “höjnings-hobby”. Provsituationen kändes mindre jobbig, antagligen för att vi vid det här laget hade en helt annan grund att stå på. Samtidigt bubblar en ny, djupare stress under ytan. Vår andra chans är här och

nu - ett till mellanår är inte lockande speciellt då de flesta i första hand aldrig ville ha ett mellanår men ändå blev tvungna att hålla ett.

Förra vårens studentskrivningar blev tyngre än förväntat. Dyrningarna av den corona-inducerade så kallade “monsterveckan” syns tydligt i statistiken. Vårens realämnen blev nämligen en vecka tidigare än beräknat och det märks då man granskar antalet anmälningar till höstens provtillfällen. Enligt Studentexamensnämndens statistik så ökade anmälningarna till hösten studentskrivningar i exempelvis



fysik med 134 % jämfört med hösten före. Det här visar hur mycket studentskrivningarna väger med tanke på de fortsatta studiemöjligheterna. Ditt studentexamensbetyg måste vara på toppnivå för att du ska bli beviljad en studieplats. Ifall betyget inte räcker måste man hålla mellanår och sedan komma och höja sina vitsord.

Lite stress kan göra gott och motivera en, men när studentskrivningarna har så stor tyngd i antagningen som nu, kan ett poäng vara avgörande. Det hela skulle vara överkomligt om det bara skulle handla om några månader, men processen är i “bästa” fall nästan ett år lång. Först är det en sommar med läsning, sedan skrivningar i två omgångar medan man slutför sina sista kurser,

och efter en kort andningspaus är det dags att förbereda sig för inträdesprov. Den långvariga stress som abiturienterna känner är inte på något sätt hälsosam - den förknippas med psykosomatiska symptom såsom sömnsvårighet och spändhet, nedstämdhet, och i värsta fall burnout. Det är inte hållbart.

Nu menar jag inte att hela gymnasiet är ett enda långt maratonlopp av stress och mentalt illamående. De flesta blir ju ändå studenter och får sin studieplats till slut. Gymnasietiden, särskilt abiturientåret är kantat av goda minnen och vänner. Men det är oroväckande att gymnasister lider av så orimligt mycket stress också på grund av att studentexamensbetygen väger så tungt. Mängden studerande som är oroliga över sitt välmående bara stiger och det nya antagningsförfarandet hjälper inte situationen. Ekvationen går inte ihop. Större uppmärksamhet bör läggas på gymnasisternas välmående och motivation. Det är klart att studentexamensbetygen skall spela en roll men antagningsreformen slog snett i och med att betygen nu är alltför avgörande vad gäller dina fortsatta studiemöjligheter. För att gymnasisterna ska orka med fortsatta studier och jobb så måste de erbjudas tillräckligt med hjälp och stöd under gymnasietiden.



Ett  
tryggt studieliv  
för alla

—

utopi eller  
verklighet?

Helmi Andersson

“NÅN SORTS GULIS-LIKNANDE förenings-happening: en av programpunkterna är (uttänkt av männen som organiserat) att flickorna skall delas in i två lag och tävla om vilket lag som kan göra ett längre rep av sina kläder. Jag vägrar ta del och klä av mig inför publiken bestående av skrämiga män. Blir utskräddad och hånad som feministfitta, pryd osv. Håller minen och biter ihop men gråter när jag äntligen är ensam.”

Det här är vittnesmål nummer 10, ett av alla de vittnesmål som samlades in under kampanjen Dammen Brister. Kampanjens mål var att lyfta upp att sexuella trakasserier och övergrepp också sker i Svenskfinland, genom att dela berättelser av hundratals kvinnor som själva blivit utsatta för dem. Det är i samband med #metoo år 2017 som diskussionen om trakasserier och övergrepp lyfts upp för allmänhetens ögon. Det blev också tydligt att studielivet inte är en isolerad del av samhället. Många av de vittnesmål som samlades in för Dammen brister beskriver övergrepp och trakasserier som ägt rum på campus eller på studiefester.

Nadja Vesterinen var medlem i Åbo Akademis Studentkårs styrelse under 2017, då “Me Too”- och Dammen brister-rörelserna växte fram. Enligt Vesterinen har jämlikhet som värdering genomsyrat ÅAS verksamhet redan före 2017 och kampanjerna mot sexuella trakasserier. Vesterinen beskriver jämlikhet som en grundvärdering vid Åbo Akademis Studentkår; “den finns i ryggraden” Enligt Vesterinen är det samtidigt tydligt att “Me Too”-rörelsen förändrade studielivet. “Me Too var en enorm ögonöppnare; den gemenskap och trygghet som så många upplevt vid Åbo Akademi och ÅAS var inte verklighet, åtminstone inte för alla, och på ett sätt var vi alla skyldiga.”

## Trakasserier inom studielivet

Det är svårt att hitta siffror på hur vanliga sexuella trakasserier är på högskolor och i studielivet i Finland. Få studier har gjorts om ämnet, men det resultat som Helsingin Tutkijanaiset fick på

sin enkät 2018 tyder på att det är vanligt. I enkätsvaren kommer det fram att hälften av de kvinnor och en tredjedel av de män som svarat på enkäten har upplevt sexuella trakasserier. Enkäten besvarades av 437 personer och bland de svarande fanns både personal och studerande. Även om 69% av de svarande var från Helsingfors Universitet, finns det få orsaker att tro att resultaten skulle se annorlunda ut vid en annan högskola.

Anna Anttalainen, som studerade till diplomingenjör vid Aalto-universitetet åren 2012-2019 berättar att hon både upplevt och vittnat sexuella trakasserier vid studentlivet i Otnäs. Enligt Anttalainen har dessa trakasserier handlat om allt från oönskad beröring (t.ex. att förövaren klämmer någon på rumpan utan samtycke) till nedsättande kommentarer som riktas mot någon på grund av deras könsidentitet. Anttalainen upplever ändå att trakasserier är vanligare på barer än studie-evenemang där många människor som känner varandra från tidigare samlas. “I föreningarna är inställningen mot sexuella trakasserier i allmänhet väldigt strikt, gemenskapen tar på ett sätt hand om sina egna och de som betar sig dåligt kan bli portade tills beteendet ändras. (övers.)”

## Tystnadskultur & maktmissbruk

Men för att föreningarna skall kunna ingripa i trakasserier måste trakasserier synliggöras. Det kan vara knivigt att känna igen trakasserier då andra råkar ut för dem och svårt för den utsatta att erkänna ens för sig själv att någon som man känner och litar på har kränkt ens självbestämmanderätt och att man har blivit trakasserad.

Iiro Rauhala berättar att han från sin studietid på en yrkeshögskola mellan 2016-2020 inte kommer ihåg en enda episod från en studentfest som han skulle anse vara opassande, men att han i efterhand kan påminna sig om situationer där hans fysiska självbestämmanderätt har kränkts. I stunden har han inte kunnat eller vetat hur han bor-

de reagera på det. “Om någon på dansgolvet har tagit mig på rumpan har jag mer eller mindre tänkt “okej, det hände, vi går vidare”, säger Rauhala och fortsätter “Det säger antagligen en hel del om min privilegierade ställning, för jag har aldrig behövt vara rädd för min säkerhet.” (övers.).

Tystnadskulturen runt sexuella trakasserier frodas både på grund av att de som blir utsatta ofta tiger om det som hänt dem och de personer som ser vad som händer väljer att vara tysta. De som blir utsatta för trakasserier kan känna rädsla för konsekvenserna av att berätta att de blivit offer för trakasserier och vem förövaren är och känna sig maktlösa inför situationen. Det kan ske framförallt om förövaren har hög status inom den egna gruppen eller om det finns en ojämn maktbalans mellan förövaren och den som blir utsatt.

I sin pro gradu avhandling “Ahdistelu, ehdottelua ja lääppimistä” från 2019 har Henna Turunen undersökt kvinnors berättelser om sexuella trakasserier. I ett av de fall som Turunen behandlar, berättar en kvinna om att hon blivit utsatt för trakasserier av en kollega under sin tid i studentkåren. Då hon försökte ta upp saken med andra jämlikar inom studentkåren bemöttes hon med likgiltighet och förringande. De övriga kollegorna skyddade förövaren och hon fick stämpeln av att vara kränglig och “inte ha ett sinne för humor”. Utöver trakasserier, blev hon utsatt för förringande och förlöjligande - klassiska härskartekniker som ofta används för att upprätthålla maktstrukturer.

Det finns flera olika teorier som försöker förklara varför förövare trakasserar eller brukar sexuellt våld mot andra. Till exempel förklaras det sexualiserade våldet enligt feministisk teori av patriarkala samhällsstrukturer och förtryck, medan andra teorier såsom “sex-role spillover”-teorin försöker hitta förklarande faktorer bland förövarnas egenskaper, såsom värderingar och trosföreställningar om genus och könsroller. Det som förenar många av dessa teorier är att maktstrukturer och maktbalans mellan den som blir utsatt och den som är förövare betonas.



I berättelser som samlats in under Dammen Brister, Me Myös (finska mot-svarigheten till Me Too) och för Emmi Rauhamäkis kandidatavhandling "Edelleen harmittaa etten sanonut mitään vaan poistu in paikalta" är dessa makt-förhållanden tydliga i fall där undervisande personal trakasserat studerande, men också i situationer där äldre medstudenter eller föreningsaktiva trakasserat berättare som i situationen känt sig underlägsna. Det är viktigt att inse, att förövaren inte de facto behöver besitta egentlig makt, för att av den utsatta anses ha högre status i den sociala gruppen och ett maktövertag. Eftersom personer med hög status eller makt har möjlighet att påverka den egna gruppen i stor grad, kan det här i värsta fall leda till en kultur där förövarna skyddas istället för att ställas till svars för sina handlingar. På samma sätt kan dessa personer genom ett starkt ställningstagande mot trakasserier ändra normen och hjälpa till med att bryta ned tystnadskulturen.

Utöver den rädsla och maktlöshet som utsatta kan känna är det vanligt med känslor av skuld och skam. År 2017 lyfte Dammen brister- och Me Too-rörelsen den här skulden och skammen från de utsattas axlar och riktade den mot förövarna. Me Too satt en spricka i tystnadskulturen.

## Metoo som en drivkraft för förändring

Me too-rörelsen grundades av Tarana Burke redan år 2006. Burke, som jobbat med jämlikhetsfrågor i form av ekonomisk orättvisa, rasism och ojämlikhet på bostadsmarknaden ville hitta ett sätt att stöda unga, icke-vita kvinnor som blivit utsatta för sexuella trakasserier eller sexuellt våld. Me Too-rörelsen handlar enligt Burke om "empowerment through empathy". Burke ville komma bort från den känsla av ensamhet som personer som blivit utsatta för sexuellt våld kan uppleva och genom empati visa att de inte är ensamma och skapa ett uttryck för solidaritet.

Över 10 år senare spreds Me Too som en löpeld på sociala medier i sam-

band med anklagelserna mot Harvey Weinstein, som senare dömdes till fängelse för våldtäkt och sexuella övergrepp. Under #metoo berättade kvinnor i alla åldrar och samhällsgrupper runt om världen, många för första gången, om de sexuella trakasserier och övergrepp som de blivit utsatta för under hela sitt liv. Diskussionen som skapades av vågen av berättelser under Me Too handlade till slut inte enbart om sexuella trakasserier och sexuellt våld, även om det var där det började. Det var nämligen inte Tarana Burke som gjorde Me Too viralt, det var skådespelaren Alyssa Milano. Det var först senare som nyheten om rörelsens verkliga grundare kom fram och samtidigt skapade utrymme för en bredare diskussion om strukturell ojämlikhet i samhället.

## Arbetet för en tryggare studietid

Vid Åbo Akademis Studentkår och studielivet vid ÅA innebar Me Too att jämlikhetsarbetet fick vatten på kvarn och studentkåren tog också konkreta åtgärder för att förbättra jämlikheten på campus. Eftersom studentföreningarnas verksamhet är en stor del av studielivet började arbetet med föreningarna.

Åbo Akademis studentkår utbildar numera kontinuerligt föreningarnas styrelser i jämlikhetsfrågor och från och med hösten 2018 har en årlig utbildning för att motarbeta trakasserier på studie-evenemang ordnats för föreningarnas förvaltningsråd och evenemangsansvariga. På utbildningen får föreningsaktiva lära sig att känna igen trakasserier och använda olika strategier för att ingripa i en situation där de misstänker att någon blir sexuellt trakasserad. Genom att utbilda nyckelpersoner inom studielivet kan trakasserier synliggöras och normen ändras från att skydda förövare till att istället skydda dem som blir utsatta. Föreningarna får också utbildning i hur de kan ordna evenemang som är trygga och roliga för alla deltagare - oberoende av hudfärg, sexualitet eller annan bakgrund.

Enligt ÅAS styrelsemedlemmar med ansvar för jämlikhet, Tobias Ahlbäck och Miika Alhopuro, syns jämlikheten i ÅAS verksamhet både i bemötandet av enskilda kårmedlemmar men också inom intressebevakningen i de frågor som studentkåren driver. Enligt Alhopuro har frågan om socioekonomisk bakgrund åter blivit aktuell i samband med distansundervisningen under coronaepidemin, eftersom ÅA ställer krav om teknisk utrustning på studerande. Alhopuro efterlyser också teman om antirasism och jämställdhet i själva utbildningen som erbjuds vid universitetet för att möjliggöra en jämlik och trygg studietid för alla. Enligt Ahlbäck är också "normalisering av nykterhet, antirasism, fördomsfrihet och öppenhet, beaktandet av funktionsvariationer, god tutoring och andra funktioner som främjar gemenskap" viktiga fokusområden för att främja jämlikhet under studietiden.

Såsom andra studentkårer i Finland, har även Åbo Akademis Studentkår trakasserierombud, som man kan kontakta med låg tröskel. De två trakasserierombuden vid studentkåren, Markus och Petra, har tystnadsplikt och finns till för att ge stöd och råd om man som ÅA-studerande har blivit utsatt för, vittnat eller behöver någon att prata med om trakasserier, diskriminering, kränkande beteende eller våld. Deras kontaktuppgifter går att hitta på studentkårens hemsida.

## En annorlunda studentkultur

Studentrörelsen är känd för att vara en förespråkare av jämlikhet, men det finns också delar av studentkulturen som inte tål dagsljus. Ännu några år sedan var det vanligt att första årets studerande som deltog i gulisintagning fick mera poäng av nakenhet och alkoholnormen i studielivet är fortfarande stark. Ändå håller alla som intervjuats för den här artikeln med om att studentkulturen har förändrats.

"Kulturen har gått jättemycket framåt." säger Anna Anttalainen. "Då jag började studera [2012], användes ra-



sistiska uttryck i Teknologhymnen och herrklubbar snurrade en stor del av verksamheten för teknologstuderande. Sånger och vitsar var fyllda med alla möjliga opassande ämnen.” Enligt Anttalainen togs många saker för givna, såsom den binära sittordningen på sitzar samt “Talet till kvinnan” på årsfest. De som var av olika åsikt riskerade att bli uteslutna ur gruppen om man kritiserade traditionerna. “Nu har allt det här i stort sett förändrats. Framförallt har diskussionskulturen blivit mer öppen då det gäller jämlikhetsfrågor.” (övers.)

Rauhala, som studerat på yrkeshögskola åren 2016–2020, är också av den åsikten att studentkulturen har förändrats. “Den största skillnaden är kanske att alkoholanvändningen har minskat. Jag vill påstå att första årets studerande dricker mindre och mindre varje år och att gör att olika problem som följer med alkoholen minskar i samma takt” (övers.). Rauhala menar att det inte längre räcker att man i tystnad dömer handlingar som är opassande. Han säger också att föreningar ofta för fram att de har en egen uppförandekod med riktlinjer om hur verksamheten ska bedrivas eller en kontaktperson inom föreningen som fungerar som trakaseriombud.

Enligt Rauhala finns det ändå stora skillnader mellan föreningar i hur mycket jämlikhetsfrågor betonas i verksamheten. “Det är väldigt bra att man diskuterar traditioner och vanor inom studentlivet och är redo att förändra dem” säger Rauhala och påpekar samtidigt att diskussionen om jämlikhet fortfarande är ny i studielivet. “Jag tror att den [diskussionen] kommer att söka sina gränser under en lång tid framöver. Med tanke på hur frisinnad och brokig studentvärlden är kommer utvecklingen bli desto mer intressant”, säger han (övers.).

Varken Rauhala eller Anttalainen kan säga, till hur stor grad förändringen inom studielivet beror på Me Too-kampanjen, men de lyfter båda upp att möjligheten att prata om saker och ta upp jämlikhetsfrågor har blivit bättre tack vare Me Too. På frågan om huruvida han tror att sexuella trakasserier är vanliga inom studielivet sva-

rar Anttalainen “Jag vill iallafall tro att tröskeln för att trakassera är högre nu än förut, eftersom människor är mera medvetna om varandras gränser och vilka skämt som är ok och vilka inte är det jämfört med tidigare. De här frågorna diskuteras idag både av studentkåren och föreningarna, så det är nog svårt att som radstuderande undgå diskussionen.” (övers.).

Nadja Vesterinen, styrelsemedlem i ÅAS 2017, tog till följd av Dammen Brister-uppropet och Me Too-kampanjen initiativet för att SF-klubben skulle anta en jämlikhetsdeklaration. Nu säger hon att arbetet “givetvis inte är färdigt” och lyfter upp kränkande och chauvinistiska snapsvisor som exempel på en tradition som är icke-inkluderande inom studentkulturen. Även Anttalainen lyfter upp inklusion som ett viktigt tema. “Fastän vi har tagit flera steg framåt, borde olika minoriteter beaktas ännu bättre, så att alla skulle ha en jämlik möjlighet att delta i studielivet och ha en rolig studietid.” (övers.)

## Den verkliga förändringen har bara börjat

Trots att högskolor och studentrörelsen ser jämlikhet som en grundvärdering i sin verksamhet, finns det fortfarande en hel del arbete kvar att göra för att möjliggöra en trygg studietid för alla. I Undervisnings- och kulturministeriets publikation “Redogörelse för främjande av jämställdhet och likabehandling på högskolor” från juni 2020 konstateras att det finns mycket att förbättra i högskolornas jämställdhets- och likabehandlingsplaner. I nuläget innehåller planerna fina mål för jämlikhet både gällande personal och studenter, men få konkreta åtgärder om hur de här målen ska uppnås. Rapporten efterlyser konkreta mål och åtgärdsplaner för jämlikhets- och likabehandlingsplanerna, så att inklusion och likabehandling på högskolorna kan följas upp och förbättras.

Till exempel har diskussionen om rasism i högskolorna först nu börjat uppmärksammas av också andra än

dem som blir utsatta för rasismen. Yle lyfte upp frågan i januari 2020 genom artikeln “”Luennoilla kuulee rasistista kieltä” - Joukko opiskelijoita kyllästyi yliopiston syrjivään kulttuuriin ja perusti opiskelijajärjestö Students of Colourin”. I samband med artikeln utförde Yle en enkätundersökning för rasifierade studerande, där de fick berätta om den rasism de upplevt under studierna. Berättelserna belyste vardagsrasism, rasistiska glåpord och fördomar som riktats mot studerande av både medstuderande och personalen. Många av de svarande upplevde att de var ensamma i situationen och inte fick stöd av andra, som vittnade trakasserier.

Efter Yles nyheter i frågan, meddelade flera universitet att de noggrant skulle utreda fall av rasism på campus och meddelade om nolltolerans mot diskriminering och trakasserier. Juha Teperi, som är vice rektor vid Tammerfors universitet kommenterade senare till Yle “Vi har nolltolerans, men jag kan inte säga att jag skulle vara helt överraskad att det vid universiteten förekommer enskilda fall [av rasism]” (övers.) i artikeln “Opiskelijat kertoivat yliopistoissa kokemastaan rasismista – Kysyimme viideltä suurelta yliopistolta asiasta: ”En voi sanoa, että olisin täysin yllättynyt””.

Även om trakasserier och all sorts diskriminering är strukturella problem, har du som läser möjlighet att påverka din omgivning genom handlingar i vardagen. Våga ingripa om du misstänker att någon blir trakasserad, fråga om allt är okej. Ge inte ditt tysta godkännande, säg ifrån och bryt tystnads-kulturen. Var med och skapa en trygg studietid, fri från alla sorters trakasserier, för alla.

# Politicus redaktionen 2020



Axel Sandell  
Statskunskap



Helmi Andersson  
Nationalekonomi



Ellen Ijäs  
Statskunskap



**Sara Strömberg**  
Folkrätt



**Kasper Kannosto**  
Statskunskap



**Isabelle Renvall**  
Folkrätt



**Sebastian Björklund**  
Privaträtt



**Amanda Byskata**  
Folkrätt



**William Gräsbeck**  
Privaträtt



**Aleksis Rentto**  
Statskunskap



**Niki Lyyski**  
Privaträtt



# Vardagsterapi – vikten av att känna sig själv

Amanda Byskata

MENTAL OHÄLSA ÄR inte ett nytt problem i samhället. Ensamhet, utanförskap, stress, ångest, depression, ekonomiska problem, prestationskrav och tyvärr många fler är problem som länge har varit aktuella. Det senaste året har inte varit ett undantag, tvärtom har det syntts och belysts nu mer än någonsin då den i skrivande läge rådande pandemin innebar en stor chock och omställning. Med alla dessa problem som finns är det en självklar reaktion att det finns lika många förslag på hur dessa ska hanteras och jag tänkte ta upp en metod som jag kort och gott här kallar vardagsterapi.

Jag vill dock börja med en liten disclaimer; det har riktats kritik mot självhjälpsmetoder eftersom de i vissa fall verkar uppmuntra till att inte söka professionell hjälp samt förenklar och förminskar problem och det finns i vissa fall tyvärr sanning i det här. Det är sant att man inte ska försöka förminska problem genom att erbjuda enkla och snabba lösningar och att det är viktigt att inse att det finns en tydlig gräns när man bör söka och få professionell hjälp för sina problem. Men i den här artikeln tänker jag mest fokusera på vardagsproblem, dvs. sådana problem som visserligen inte är så pass krävande att de kräver professionell hjälp såsom krävs av olika psykiska störningar som naturligtvis inte endast kan hanteras med vardagsterapi, men som ändå kräver en viss form av ingripande för att förhindra att de växer och blir mer allvarliga problem som just kräver professionell hjälp.

För att ännu förklara lite tydligare vad jag menar med vardagsproblem menar jag alltså exempelvis stress över studier, ekonomi eller rent allmänt eller ensamhet samt oväntade händelser m.fl. Dessa är problem som absolut ska tas på allvar men som ofta går att hantera på egen hand genom olika former av vardagsterapi. Ett exempel som har använts flitigt som förespråkar vikten av vardagsterapi är sociala medier. Sociala medier är bra på väldigt många sätt och har även många fördelar men jag tror att det för majoriteten är tydligt att det även finns en baksida med dessa. För att nämna ett problem har många efter en stor användning av

sociala medier ökad stress till följd av press att alltid vara kontaktbar, att endast visa upp de bästa sidorna samt att konstant få en överväldigande mängd information. Nuläget är ett bra exempel på detta då information om pandemin sprids på sociala medier nästan lika fort som själva viruset sprids.

Poängen med vardagsterapi är att lära känna sig själv. Jag är medveten om att detta låter väldigt flummigt, men en mycket viktig del när det gäller att ta hand om den mentala hälsan är att lära känna sig själv. Rent konkret innebär det att förstå vilka som är ens styrkor, svagheter, gränser och preferenser samt förstå att dessa är viktiga och bör respekteras, inte bara av andra, utan framförallt en själv. När man lär känna sig själv och får en självinsikt har man mycket lättare att förstå vad man vill ha och behöver och har även lättare att säga ifrån när ens gränser är nådda. Att känna sig själv innebär alltså insikten att kunna göra de bästa besluten för sig själv.

Det finns inte endast ett sätt att utföra vardagsterapi och alla har egna sätt som fungerar bäst, men jag tänkte ta upp några relativt övergripande metoder. För den första formen av vardagsterapi går jag tillbaka till det ovanstående exemplet med sociala medier. En form av vardagsterapi här skulle vara att helt enkelt ta en paus från sociala medier och istället tillbringa dagen med att göra sådant som gör en glad. Det kan handla om att baka, träna, träffa kompisar eller någonting annat. Poängen är då att man tar en paus från den digitala världen där informationen flödar fritt och lätt kan leda till överbelastning och istället gör någonting i den riktiga världen som får en att känna sig lugn och glad.

En annan metod många använder sig av är mindfulness. För att kort beskriva mindfulness innebär det att man medvetet och regelbundet fokuserar på nuet och vad man gör utan att döma eller värdera sina handlingar. Syftet med mindfulness är att träna sig själv att koncentrera på vissa saker, istället för att reagera automatiskt, och på så sätt få en djupare förståelse över hur och vart man riktar sina tankar samtidigt som man blir mindre distraherad

och mindre benägen att älta problem. Den kanske mest klassiska formen av mindfulness är meditation men även andra sätt finns, exempelvis olika andningsövningar.

En form av vardagsterapi som framförallt är viktig i dessa tider då sociala kontakter är begränsade är att prata med folk. Människan är en social varelse och kommunikation är nyckeln till förståelse. I dagsläget är det dessutom lättare än någonsin att hålla kontakten med andra på distans då närkontakt inte alltid är att rekommendera, även om kontakt ansikte mot ansikte egentligen är den bästa formen. Att helt enkelt prata med andra om vardagen, klaga på problem och få släppa ut sina tankar kan vara till stor hjälp när det gäller att hantera både vardagliga men även större problem.

Slutligen vill jag ännu en gång påminna om att dessa metoder absolut inte kan och inte heller ska ersätta professionell hjälp. Känner att du inte klarar av att hantera dina problem på egen hand behöver du inte göra det och känner att du behöver söka hjälp ska du utan tvekan göra det. Den här artikeln är endast ett sätt att berätta om olika hjälpmedel som finns för att hantera och även motverka de mindre vardagsproblemen, men eftersom alla är olika är det mer eller mindre omöjligt att säga vilka problem som kan klassas som vardagsproblem och vilka som är större problem. Vardagsterapi är ändå i slutändan ett bra sätt att lära sina egna gränser och t.ex. veta när man behöver ta en paus men ingen kan göra allt på egen hand och det viktigaste är att du gör vad du kan för att ta hand om din hälsa.



# Varför man kan må dåligt men inte tvingas lida?

Reidar Nervander



JAG SLÅR UPP dörren och stiger ut i regnet. Det har redan börjat skymma och gatlyktorna kastar ett obehagligt sken över den nästintill tomma Fabriksgatan. På andra sidan vägen vandrar ett gäng unga studerande fram, med välpyrda halare och ögonen i kors, högst sannolikt påväg till någon av de närliggande klubblokaler. Just den här dagen skulle jag sälja min själ till djävulen för att få ta del av deras till synes bekymmersfria parad av kemikalisk eufori. Möjligen har någon i gruppen den härligt pirrande känslan i magen, frammanad av vetenskapen om ett närliggande möte med sin stora förälskelse, medan någon annan redan funderar på bästa platsen att diskret kunna spy. Jag småler en aning åt det absurda i tanken, innan jag inser att jag däraktigt står och stirrar på dem likt en pojke på julafton, där tomtens skägg plötsligt fallit av.

Jag vänder raskt bort blicken och fortsätter hemåt. Åbo domkyrka reser sig varnande framför mig, inte alls lika majestätisk som den alltid annars är. Jag hör förresten till en av de störande människorna, som tvångsmässigt måste påpeka detta. Nu känns det mera som om jag skulle flamma upp i eld om jag satte foten innanför träportarna. Detta skulle egentligen inte vara helt fel och faktiskt korrelera med det faktum att mitt hjärta redan är aska. Okej, nu är jag dramatisk, detta är faktiskt inte en sorglig text, trots det uppenbara melankoliska introt. Härda ut en stund till, för denna beskrivning av manifesterad misär och hjärtesorg är viktig för helheten.

Hur som helst, jag lyckas i alla fall kringgå lockelsen från masugnarna och finner mig strax hemma på min egen soffa. Med skenande tankar och skakande fingrar försöker jag öppna skoluppgiften med föga lycka. Hela min kropp bönar efter tårar, något som ironiskt nog aldrig dyker upp då jag är ensam. Istället fäster sig blicken på de två flaskorna whiskey som stoltserar bredvid en ask tobak, efterglömt av någon av mina nikotinälskande kamrater. Hur lätt skulle det inte vara att ge efter för hedonismen, tända på en tobak, öppna korken, för att senare finna sig kräkandes bredvid den stupade kamraten från det glada gänget studeranden...

Den ovannämnda kvällen är faktiskt inte fabricerad, men säkert ett väldigt relaterbart tillstånd för flera av er som av diverse orsaker känt er nedstämda eller ledsna. Detta är dock inte ytterligare en text som kämpar för att normalisera själsligt lidande. I dessa osäkra tider är diskussioner kring psykiskt illamående snarare mera på tapeten än någonsin tidigare. Det som däremot mera sällan diskuteras är lösningar till dessa problem. Nu menar jag inte lösningar till de globala problemen av pandemi och annat trevligt, utan lösningar till det egna subjektiva känslotillståndet. Lösningar, som faktiskt inte helt är i individens kontroll. Förmågan att kontrollera egna negativa känslor har en relativt stark genetisk grund och serveras under namnet neuroticism, ett personlighetsdrag vi människor har mera eller mindre av. Det positiva är att metoderna för känsloreglering fungerar för alla, oberoende av genetisk uppsättning. Jag tvivlar inte på att flera av er redan har välfungerande taktiker, vissa mera effektiva än andra. Flera av dessa kanske baserar sig på egna intresseområden, som musik, konst eller videospel, vilket gör dem svåra att generalisera till den stora massan. Det jag rekommenderar är däremot universellt. Inte av den orsaken att alla, osannolikt nog, skulle älska att sysselsätta sig med metoden, utan närmast på grund av den effekt som sysslan har på kroppen. Vad är då denna hemlighetsfyllda aktivitet, som krävt ett så här långt crescendo?

Joo, motion! Kommer i alla former; sport, promenad, länk, yoga, panikartat plaskande till åkanten, you name it. Detta fick kanske flera av er att besvicket himla med ögonen eller värre. Om så är fallet så tror jag inte att ni helt förstår effekten av motion. Om du däremot inte suckade besvicket, så har du redan bäddat en bra grund för dig själv i pågående och framtida kriser. Detta är inte ett anekdotiskt argument, utan ett faktum, stött av en bergvägg av studier. För tillfället finns det få saker inom psykologisk forskning med lika stor positiv effekt på psykiskt illamående som motion. Detta är även en av de första sakerna jag kontrollerar för hos de klienter som besöker mig för allt mellan generell ångeststörning och depression.

”Sysslar du med någon sport? Brukar du motionera? Hur ofta?”

Simpelt, eller hur? Man kunde tro att det inte skulle behövas en magisterexamen i psykologi för att förstå det här. Tro mig, även jag var besviken. Jag ville ju begrunda barndomen, anknypningen till modersfiguren, upp-täcka det Freudianska oedipuskomplexet. I ljuset av forskning får tyvärr även min snedvidna passion foga sig efter revolutionens vindar. Ge vika för det faktum att vi människor ändå starkt är ihopsatta av olika biologiska komponenter. Frånkopplat religionslära, så är den postmoderna heliga treenigheten nuförtiden bestående av motion, kost och sömn. Varför då inte tala om kost eller sömn istället? Dessa är båda extremt viktiga grundkomponenter till både psykiskt och fysiskt välmående. Som alla kanske vet, så är det inte alltid så lätt att få ner Arkens ugnskorv eller en tjock kikärtssås då man är ledsen eller ångestfylld. Likaså är natten ett utmärkt tillfälle att ofrivilligt ligga vaken och spekulera kring var det gick fel eller bara allmänt tycka synd om sig själv. Motion är däremot inte helt till samma grad påverkat av nedstämdhet. För att nu inte tala mig själv helt i påsen så är det viktigt att här påpeka att detta inte är fallet om man t.ex. är svårt deprimerad, då ett besök till toaletten kan kännas som ett maraton. Det jag betonar är snarare den vardagliga variationen i mående vi alla stundvis upplever. Visst kan tanken att släpa sig till gymmet eller ut på en promenad även då kännas olidligt tung, men det är ändå mera av ett medvetet beslut än sömnlöshet eller avsaknad av aptit. Vad är det då i motion som får oss att må bättre?

Forskning visar att motion är ett väldigt effektivt sätt att lindra symptom av ångest, depression och stress överlag. För att klargöra, så behöver man alltså inte vara diagnostiserad med en mental störning för att kunna dra nytta av motion. Ångest och depression är bara termer för en rad grupperade förändringar i tankar, känslor och beteende, något vi alla mera eller mindre upplever. Det är först när de överstiger en viss gräns och orsakar starkt och långvarigt subjektivt lidande, som det kan bli aktuellt med en diagnos för

att få rätt hjälp. Med andra ord så drar alla nytta av de förändringar motion får till stånd i hjärnan och i kroppen. Små förändringar i de neurokemiska processer som utgör konstellationen av det vi uppfattar som välmående, alternativt illamående. Förändringar, som temporärt återställer specifika obalanser och ökar på endorfinproduktionen, vilka tillsammans direkt får dig att må bättre. Sedan kommer det absolut mest fantastiska! Motion ökar din aptit och får dig att sova bättre. Se där, kretsloppet är fulländat. Den spiral av nedstämdhet, dålig aptit och sömnlöshet som snurrat neråt, vänds plötsligt till en spiral uppåt, där alla delmoment stöder varandra i processen att få dig över vattenytan.

Det är två saker jag alltid beaktar med mina klienter. Om personen mår dåligt så funderar vi först tillsammans huruvida det går att lösa de bakomliggande orsakerna till illamåendet. Detta är absolut den mest effektiva metoden. Har du grålat med din partner så är inte den första lösningen att börja länka varje ledig stund du har, utan snarare att försöka bli sams igen. På det sättet får du till stånd en omgivning som inte sliter på dig och vips, så mår du bättre. Är situationen däremot sådan, att du snarare blivit lämnad och det inte längre går att rädda förhållandet, så måste fokuset skifta. I dessa fall ändrar jag alltid förhållningssätt, från en aktiv problemlösning till skapandet av en överlevnadsplan. Då omgivningen inte går att formas till mera gynnsam, måste fokuset skifta till att klara av vardagen och hårda ut de tunga känslorna av sorg, nedstämdhet och illamående som man bär på sina axlar. Vänta på att stormen ebbat ut, vilket den slutligen alltid gör.

På samma sätt som glädje och kärlek, spelar även de negativa känslorna en otroligt viktig roll och dessa ska inte sopas under mattan. Det är inte en slump att vi människor är uppsatta med lika många negativa som positiva känslor. De negativa känslorna signalerar om rätt och fel, samt hjälper dig att läka om du ha upplevt något tungt. Dessa känslor är naturligtvis väldigt jobbiga, men de är inte farliga. Däremot är de oundvikliga och ingen mängd alko-

hol eller substans i världen gömmer dig från dem. Därför är det viktigt att kunna kontrollera det psykiska illamåendet som ibland sköljs över en för att klara av att upprätthålla funktionsförmågan. Visst får man tycka synd om sig själv men vi bär alla på ansvar här i livet, ansvar som inte bara försvinner då man har en tyngre period. Tyvärr kan man som vuxen inte enbart stänga ögonen, dra täcket över huvudet och bara vänta på att monstret i rummet försvinner. Om du öppnar ögonen och kollar, så är det faktiskt inte ens ett monster, utan en källa till otroligt mycket självinsikt och information. Med rätt utrustning kan man traska ut i stormen och ändå inte bli dyblöt. Motion är lite som att dra på sig regnkläder, du väljer själv hur blöt du blir. Genom att hålla dig fysiskt aktiv kan du välja hur och när de tunga tankarna och känslorna framträder, samt hur intensiva de är. Med motion kommer du högst sannolikt att kunna funktionera aningen bättre i vardagen, trots den kamp du kämpar. Att vara produktiv i vardagen belönar dig dessutom med små doser av framgång och upplevelsen av att vara i kontroll, saker som ytterligare stöder ditt simmande upp från djupet. Du kommer att ha mera energi att bearbeta det jobbiga som hänt och samtidigt kunna slå dig själv i bröstet och konstatera att världen trots allt inte faller.

... med osäker blick tittar jag från den ljuva flaskan whiskey till de smutsiga länkskorna i hallen. Insikten, om att jag allt för många gånger tidigare valt att istället fastna i misären med "Thomas Stenström - när allting faller" dunkandes i öronen inför ännu en sömnlös natt, bränner i medvetandet. En viss beslutsamhet faller över mig, likt en blixtn från en klarblå himmel, och jag bestämmer mig. Jag byter raskt om till sportkläder, drar på mig länkskorna och springer ut i natten. Springer som om jag var i en löptävling mot mina egna demoner, där prispengarna består av mitt eget välmående. De kalla regndropparna fäster sig på mitt ansikte och symboliserar de tårar jag tidigare önskat jag kunnat fälla. En halvtimme senare, med blodsmak i munnen och en kritiskt hög puls, är jag tillbaka på soffan. Jag tittar återigen på whiskey-

flaskorna och det blåa tobakspaketet. Svettig och blöt håller jag upp ett glas, tänds en tobak och sätter mig på balkongen. Från Nylandsgatan ser jag bra ut över Åbo domkyrka. Varför såg den så hemsk ut tidigare, nu är den ju hur vacker som helst? Jag låter blicken glida ner över den tomma vägen nedanför och släpper tankarna fria. De fäster sig såklart vid källan till min sorg men denna gång är det inte med en förtvivlan i bröstet, utan med en genuin känsla av att vilja förstå och kunna acceptera. En timme försvinner, innan jag inser hur kallt det är. Jag hoppar i en varm dusch, lagar ett stort kvällsmål och slår rofyllt på en film. Jag begrundar det absurda i hur måendet kunde skilja sig så mycket innan jag låter filmens spänning fånga in mig i sitt grepp. Ett par timmar senare sover jag en djup och lugn sömn. På terrassen utanför står en fimp och ett halvdrucket glas med whiskey.



# Vad vårt samhälle värdesätter

Nicole Nousiainen  
& Christa Bäckström

UNGEFÄR 1,5 PROCENT av finländarna insjuknar årligen i någon psykisk sjukdom och i sin helhet lider ungefär var femte finländare av psykisk ohälsa. I ungdomen och under de tidiga vuxenåren är det speciellt vanligt att må psykiskt dåligt och undersökningar visar att upp till 40 procent av ungdomar någon gång under sitt liv har lidit av psykisk ohälsa.

I Finland behandlas psykiskt lidande främst med antingen medicinering eller psykoterapi eller en kombination av de båda. Psykoterapi har i många studier påvisats vara minst lika effektivt som medicinsk behandling och efterfrågan för psykoterapeutisk behandling har ökat markant under de senaste årtiondena. Bland högskolestuderande har det skett en trefaldig ökning i antalet depressions- och ångestdiagnoser från år 2000 till 2016. Denna ökning reflekterar nödvändigtvis inte en verklig ökning i mental ohälsa bland

unga, utan snarare en större vilja att söka sig till vård. Dock upplevs processen av att söka sig till vård som tung för många, inte minst eftersom det råder en brist på psykoterapeuter vilket gör vänteköerna orimligt långa. Det vore därmed viktigt att utbudet på psykoterapitjänster utökas för att möta det stora behovet.

En vägande orsak för bristen på psykoterapitjänster är att den dyra specialiseringsutbildningen för att bli psykoterapeut måste bekostas personligen. Utbildningen kan kosta upp till 60 000 euro, vilket naturligtvis utgör ett hinder för många potentiella sökanden. Detta leder till att ekonomiska förutsättningar i nuläget bidrar mer till urvalet av blivande psykoterapeuter än faktorer som motivation, kompetens och lämplighet för yrket.

Inga motsvarande specialiseringsutbildningar inom hälsovården kräver en lika stor ekonomisk investering av indi-

viden. Att specialiseringsutbildningen för att bli psykoterapeut måste bekostas ur egen ficka reflekterar därmed samhällets förhållningssätt till psykiskt lidande och signalerar att behandling av psykisk ohälsa inte behöver tas på samma allvar som övrig hälsovård. För att åtgärda detta har medborgarinitiativet #PSYKOTERAPIANPUOLESTA grundats med målet att göra specialiseringsutbildningen kostnadsfri för den sökande och därmed förbättra tillgängligheten av psykoterapitjänster i samhället.

Från vår synvinkel som snart utexaminerade psykologer anser vi att detta medborgarinitiativ utgör en milstolpe för utvecklingen av mentalhälsovården och är en möjlighet för samhället att bevisa att psykisk hälsa äntligen tas på allvar. I fall även du vill påverka utvecklingen av mentalvården i Finland hoppas vi att du skriver under medborgarinitiativet.

Att vara  
tyst är  
att ta  
ställning

Helmi Andersson

UNGEFÄR 800 KM långt i från Åbo Akademis trappor sjunger studerande "Do you hear the people sing" ur Les Misérables. Sammankomsten på universitetet avbryts då maskerade trupper bryter sig in i folkhopen. Män som har dolt ansiktet sliter och släpar våldsamt ut en del av de manliga studenterna som deltagit i sången. Studenterna arresteras rakt framför näsan på universitetspersonal och andra studerande. Det är den 4:e september i Minsk.

Efter att Belarus auktoritära ledare Aleksander Lukashenko haft makten i landet i 26 år verkar folket i Belarus ha fått nog. Den spända situationen i landet har kulminerat efter presidentvalet i början av augusti 2020. Efter valet, som märktes av betydande valfusk, har folket i Belarus tagit över gatorna för att kräva omval. Protesterna mot valresultatet och regimen är omfattande och har markerats av icke-våld från demonstranternas sida. Regimen har däremot svarat på demonstrationerna med våld.

I Belarus är studentorganisationer förbjudna av regimen. Studerande organiserar därför en stor del av verksamheten i hemlighet och i skymundan. Trots arresteringar och hot har studentrörelsen i Belarus målmedvetet fortsatt att arbeta för akademisk frihet och studerandes rättigheter. Många av de studentaktiva har också deltagit i försök att demokratisera landet genom att delta i demonstrationer mot regimen eller genom att ordna kampanjer för att sporra valdeltagandet. Även om de också tidigare har varit en måltavla för regimen är situationen nu mycket värre. De senaste veckorna har bilder och berättelser av blåslagna studerande spridits i media och regimen använder misshandel, hot och tortyr för att försöka tysta de röster som kräver en förändring i landet.

Alice Sitnikova, en av studenterna vid Minsk State Linguistic University, beskriver i sin insändare "We are the Future in Belarus - and that future doesn't include Alexander Lukashenko" till Washington Post en incident på campus, där universitetspersonal hotat att överlämna studenter som tänkt delta i en protestmarsch mot regimen till kravallpolisen som väntar utanför. Enligt

European Students' Union (ESU) och studerande i Belarus är det inte första gången som universitetspersonal öppet hotat eller polisanmält studerande som kräver förändring. De senaste veckorna har också många studerande arresterats på eller omkring campus och det finns tecken på att det i en del fall har varit universitetspersonalen som ringt kravallpolisen på plats.

Samtidigt finns det också dem bland personalen som motsätter sig regimen. Att öppet visa sitt stöd för studentaktivisterna eller demokrati rörelsen är dock att riskera att utsättas för hämnaktioner från regimen. Enligt ESU har åtminstone en rektor som öppet stött protester rörelsen blivit avskedad från sin post. Men de är inte bara de som kritiserar regimen som får utstå represalier. Scholars' at Risk (SAR) rapporterar om ett fall där en doktorand vid Washington State University blivit arresterad och misshandlad av statliga säkerhetsagenter under ett besök i Belarus i augusti. Doktoranden säger själv, att hen inte deltagit i någon protesterörelse och regimen ger ut få detaljer om arresteringen.

Belarus blev medlem av EHEA, det europeiska området för högre utbildning, år 2015. EHEA består av 48 länder som binder sig till att utveckla högre utbildning baserat på grundläggande värderingar om yttrandefrihet, institutionell autonomi, en självständig studentrörelse, akademisk frihet och fri rörlighet för studerande och personal. I ljuset av de senaste veckornas eskalerande våld mot studerande och universitetspersonal verkar medlemskapet i EHEA och löftet att förbinda sig till grundvärderingarna som hyckleri.

Trots att en diskussion om de grundläggande värderingarna initierats de senaste åren är EHEA i nuläget tandlöst inför våldet och kränkandet av akademisk frihet i Belarus. Eftersom EHEA inte är en formell organisation, utan bygger på frivilligt samarbete inom högre utbildning, finns det ingen process för att utesluta ett land som inte de facto implementerar förändring eller förbinder sig till att följa grundvärderingarna.

I nuläget vill studentrörelsen i Belarus inte heller se landet uteslutas ur

samarbetet. De är rädda för att en isolerande skulle leda till ytterligare försämringar av säkerheten, den akademiska friheten och utbildningens kvalitet, då det inte skulle finnas någon yttre press på att uppnå en högre standard. Samtidigt mister EHEA sin trovärdighet om länder som Belarus kan kränka mänskliga rättigheter och samarbetets grundvärderingar utan kommentarer eller åtgärder.

De våldsamma attackerna mot studerande och personal på universiteten har lett till solidaritetsaktioner från flertalet europeiska studentorganisationer och universitet. Vit-röda flaggor har hissats framför universitet och fredliga demonstrationer har ordnats runtom i Europa. Bland annat University of Warsaw i Polen har utökat sitt stipendiatprogram för studerande från Belarus till följd av situationen efter presidentvalet. Programmet erbjuder studerande, som blivit avstängda från sitt universitet på grund av sina politiska värderingar, möjligheten att ta en examen samt utföra en ettårig praktik i Polen med stöd av ett stipendium. Ett liknande program finns också vid universitetet i Vilnius i Litauen.

I slutet av september har ännu inga finländska universitet gjort liknande solidaritetsaktioner för högskolesamfundet i Belarus. Det har däremot takorganisationerna för student- och studerandekåren Finlands studentkårers förbund FSF och Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK gjort. Maria Nyroos, anställd som sakkunnig inom internationella ärenden och EU-intressebevakning vid FSF, har varit i kontakt med studentorganisationerna i Belarus. Nyroos berättar att situationen är svår.

"Meddelandet från studerande i Belarus är "se oss, visa ert stöd." De blir arresterade i korridorerna på campus och utestängda från sin utbildning på grund av sina politiska åsikter. De behöver säkerhet." säger Nyroos. "Det vi kan göra i Finland är att lyfta den här diskussionen och göra beslutsfattare medvetna om vad som händer i Belarus."

I datorsalen finns det en vessa.

Datorsalen rymmer cirka 40 människor.

En vessa.

Dörren är tunn till detta krypin.

Jag kan inte förstå

– jag kan verkligen inte förstå –

att det finns människor som medvetet gör beslutet

att gå och kacka i den toaletten.

Känslan när man sitter lite för nära toaletten

och det inträffar

är obeskrivlig.

Man ser hur de går in.

Hur de nervöst dubbelkollar att dörren är låst.

Man hör hur de drar ner byxorna,

hur bältet klingar,

och hur de klumpigt vräker sig ner på toalettringen

som följaktligen slamrar lite mot porslinet.

Man hör hur de börjar sucka och stöna,

hur det snart börjar plumsa

och så vidare.

Det är pinsamt nog att måsta ta del av allt detta,

det värsta är ändå när de kommer ut.

Det säger sig självt

att då man suttit inne i ett litet rum

och tryckt,

då man suttit där inne

och svettats,

har temperaturen stigit

med någon grad.

Känslan då de öppnar dörren för att raskt träda ut,  
som om de snabba rörelserna kunde radera det just skedda,

och man slås av vinddraget:

man vet inte var den fuktiga samt ljumma luften börjar

och var skitlukten slutar.

Hela massan bolmar över en.

Känslan av att någonting kondenserar på ens kind:

jag kan inte beskriva det på något bättre sätt

än att man bli avföringskysst

(en motsvarighet till att bli solkysst).

Men i ärlighetens namn,

denna upplevelse är inte uteslutande obehaglig.

För när denna våg av fukt och värme slår mot min kind,

är det som att jag plötsligt befann mig i tropikerna.

Och det är nästan som att urin- och avföringsstanken

gör denna upplevelse ännu mer genuin,

för det var inte helt ovanligt att en pust

från gatubrunnarnas kloaker

gäckande smekte mig då jag gick där i den fuktiga hettan

– hettan gör ju att alla dofter framträder extra tydligt –,

ett språng från djupet av det okända

som landar lätt mot min kind.

Då denna grobian öppnar dörren kastas jag alltså tillbaka till

barndomens södernsemestrar,

ett litet fönster av oskuldsfull lycka

har för en stund slagits upp.

Dopamine,  
what do you know  
about dopamine?

Minja Sundén





HAR DU NÅGONSIN vaknat dagen efter en rejäl utekväll med en olustig känsla som du inte kan skaka av dig? Det känns som att du har sagt eller gjort något tokigt, men kan inte minnas vad det skulle kunna vara. Du försöker gå igenom alla diskussioner du har haft, hur du såg ut när du dansade, vem du textade med för att hitta vad som skaver, men hur du än försöker kan du inte komma ifrån känslan av att något är fel. Det trycker i bröstet och du har svårt att slappna av. Dagen fortsätter och du känner dig rent av nedstämd, motivationslös och allt känns ganska meningslöst. Du är besviken på dig själv, eller den där högen av tobakslukt, billig pasta och dåliga beslut som råkar vara du just nu. Detta är en väldigt vanlig känsla. Somliga säger att de får galen morkkis efter att de druckit, vissa menar att de får "krabbisdepression". Men det som sker är egentligen helt och hållet neurobiologiskt.

I Finland förlåter man en alkoholfylld livsstil så länge den kallas för "studieliv", vilket har lett till att alkoholen blivit en del av många studerandes vardag. Gulishösten är fylld av spännande nya evenemang där ölen i handen ofta lättar på spänningen inför att lära känna nya människor, ibland blir det AW med kurskamraterna efter en jobbig deadline, diverse årsfester, sillisar, sitzer eller spontana kvällar ute på klubblokaler. Alkoholen är kanske inte det centrala i studielivet men den finns ofta med på ett hörn. Och trots att de flesta är medvetna om alkoholens inverkan på vår fysiska hälsa (ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, gör att man lättare blir sjuk eftersom immunförsvaret försvagas, försämrar sömnkvaliteten och är i längden kopplat till en högre risk för cancer osv.), glöms ofta den psykiska hälsan bort. Alkoholen påverkar vår hjärna kemiskt och eftersom vår psykiska hälsa inte går att skiljas från vår biologi och vår fysiska hälsa, är det relevant att även tala om de psykiska effekterna av alkohol och bakfylla.

Förutom de för många bekanta symtomen av en alkoholorsakad krabbis: huvudvärk, illamående och trötthet, påverkas även neurotransmittorerna i vår hjärna. Dopamin är en neurotransmittor (dvs en "budbärare" som förmedlar information i kroppen) i centrala nervsystemet. Dopaminet har flera funktioner, bl.a. reglering av motorik, vakenhet, uppmärksamhet och motivation, men är välkänd som "glädje- eller belöningstransmittorn". Dopamin utsöndras nämligen till följd av motiverande stimuli, (t.ex. mat, idrott, sex), och är involverad vid känslan av välbehag, vilket uppmuntrar individen att upprepa beteendet. Även alkohol, och det räcker med en låg dos, ökar dopaminutsöndringen i hjärnan och därmed välbehagskänslan. Aktiveringen av dopaminsystemet skapar då en associering mellan beteende och belöning, vilket kan bidra till det sug efter alko-



hol som observeras hos alkoholister.

Men om vi nu tar ett steg tillbaka från det som i slutändan kan klassas som alkoholmissbruk, och istället tittar på alkoholens korttidseffekter på den psykiska hälsan, kan vi notera att neurotransmittorerna och dopaminet fortfarande spelar en viktig roll. Det är nämligen så att alkoholen överbelastar hjärnan med dopamin, samtidigt som hjärnans dopaminreceptorer minskar under processen. När du slutar dricka kommer din egen naturliga dopaminproduktion att vara lägre eftersom alkoholen har fått din hjärna att tro att det inte behövs lika mycket dopamin då synapserna redan är fulla. Nästa dag har din hjärna alltså en liten dopaminbrist samt en allmän obalans i neurotransmittorerna, vilket kan leda till känslor

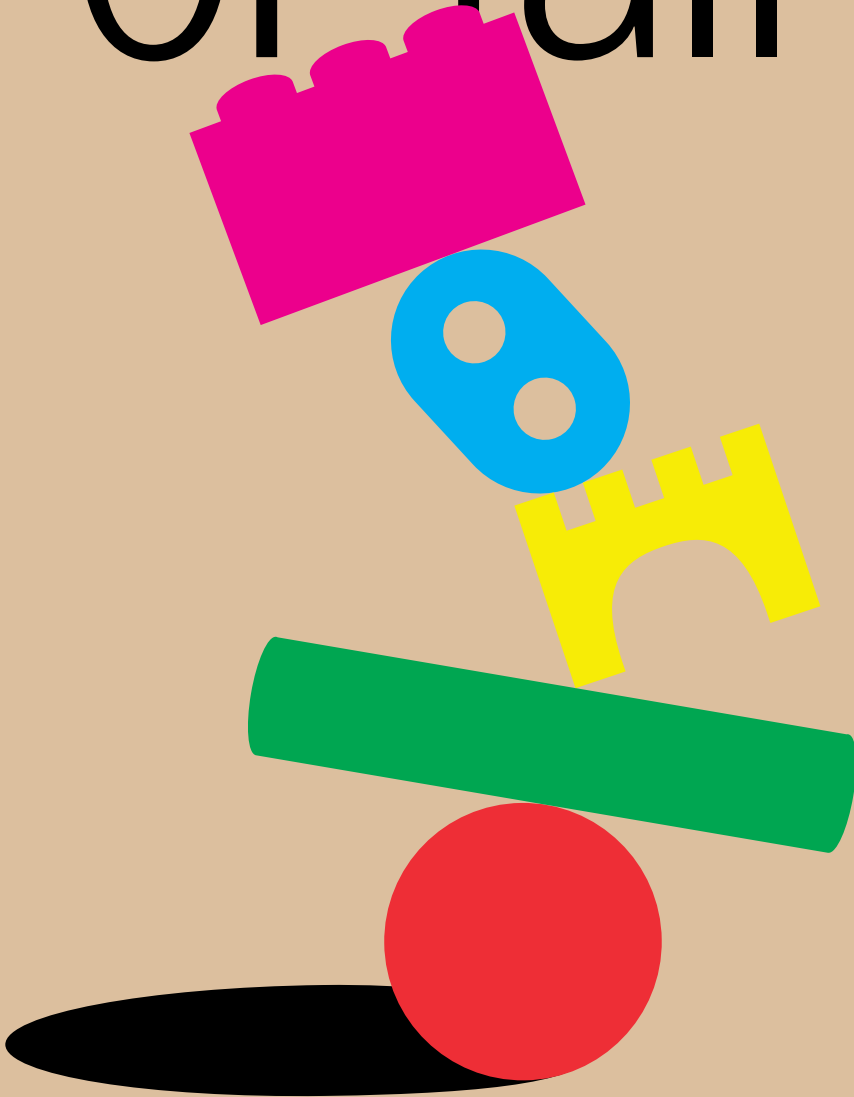
av nedstämdhet, hopplöshet och motivationsbrist, (eller det som vi ofta kallar för krabbis-morkkis). Denna kemiska obalans kan påverka ditt humör och ditt psykiska mående överlag, inte bara under krabbis-dagen, utan även under några dagar efter det. Om du då dricker varje vecka kan det hända att din hjärna under en längre tid har neurotransmittorerna i obalans. De goda nyheterna är dock att din hjärna både kan och kommer att återhämta sig. Efter en tid kommer dopaminnivåerna att normaliseras, lika som din hjärnas känslighet till dopamin utan alkohol. Med andra ord kommer även ditt humör att förbättras, din motivation att återvända och du kommer inte att leva med krabbis-morkkis resten av livet.

Syftet med informationen som presenterats hittills är inte att tala ont om vårt älskade, ibland aningen alkoholfyllda, studieliv. Snarare att belysa de biologiska, och därmed psykiska, effekterna som hör ihop med alkoholin- taget och bakfylla. En medvetenhet om dessa kan möjligtvis lätta på morkkis-känslan som inte vill försvinna efter en utekväll: kanske hade du egentligen en rolig kväll utan värre pinsamheter och morkkisen är bara en avspeglning av din hjärnas tillfälligt obalanserade neurotransmittorer? Eller så kommer du nu att överväga antalet alkoholportioner nästa gång eftersom du vet hur en neurobiologisk bakfylla kan uppstå. Tolkningen är fri. Hur som helst är det viktigt att komma ihåg att kroppen och hjärnan hör ihop, och att psykiskt mående inte kan tas ifrån det fysiska och tvärtom. Love your brain and it will love you back.



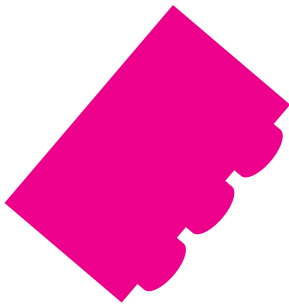
# Keep up or fall

Veerle Moyson





STUDYING CAN BE hard; paying attention in class, learning textbooks by heart, and writing numerous papers on topics you've never heard of. Those are relatable issues for students everywhere. But still the educational systems of countries differ remarkably. The OECD sets goals towards quality education and compares countries' scores to create a ranking. In 2016 Belgium ranked third-best among 35 the OECD states, but what is it like to go through their system?



First, in Belgium, the pressure to thrive starts quite early. After primary school, our secondary school is immediately divided into groups. Depending on how well you score in primary school, you are 'advised' to choose a school type, usually more pushed. The first and 'highest' form is ASO, which means general secondary education. These are the students that can learn by heart and are usually continuing their studies into higher education. The second type is TSO, technical education, for students who can study but also need some more practical courses. Then there is BSO, career education, which prepares you for a specific job, such as a hairdresser or a welder. And finally, KSO, for students pursuing arts.

The general idea is that you start as 'high' up as possible, but as soon as they realise, you are having trouble, they try to push you down. A lot of young students feel pressured to start in ASO but end up having to switch to TSO or BSO. This is a common phenomenon in Belgium. We even have a name for it now: the waterfall effect. Many policymakers point out that this is a toxic environment for students, as they make it feel like failing. In ASO schools, you are immediately and constantly reminded of your next step: higher education. Every test you take, every paper you write, your teacher will tell you: "university professors will not be as lenient as I am". You feel pressure to keep up and when you cannot, it feels like giving up because you must 'level down'.

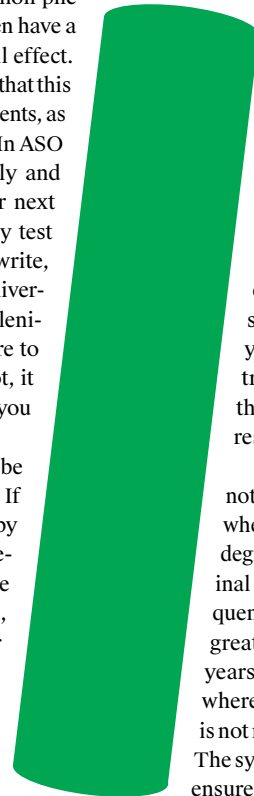
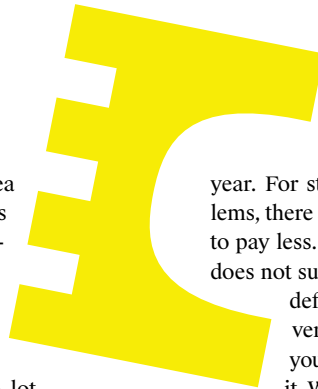
Second, deadlines are to be taken seriously in Belgium. If you miss a deadline, even by a day, there will be consequences. Most teachers refuse to grade papers that are late, others only grade them for half their worth. Only in extreme circumstances, like the death of a family member, can there be exceptions. But also, for enrolling, registering for courses or exams, deadlines are crucial to keep in mind. If you miss enrolment deadlines, you can be denied the opportunity to take the exam.

Luckily, Belgian education is not very expensive, compared to other countries. As universities are subsidized, students pay about €1000 per

year. For students with money problems, there are grants which allow you to pay less. However, the government does not subsidize your education indefinitely. When you start university, the government gives you 140 ECTS as learning credit. When you pass a course, you get the ECTS back (and the first 60 ECTS get doubled). If you do not pass, you lose them.

It is an incentive to choose the right field as soon as possible and to do your best to succeed. But, if you run out of credit, universities can deny you access. For some students, this creates enormous pressure on students. Especially for young adults who have trouble deciding what they want to do for the rest of their lives.

Another important note on these ECTS is that, when you obtain a master's degree, they take your original 140 ECTS back. Consequently, if you did not have great success in your first years, then your master's is where it ends. However, this is not necessarily a bad thing. The system was introduced to ensure financial aid, without losing money over aimless and unmotivated students. The problem is that studying has become increasingly complicated because of it and that students are constantly puzzling their credits and study programme, causing serious stress for those who divert from the model trajectory.



# Låna, låna, låna och hoppas på det bästa

Axel Sandell



ATT FÅ POST i mars är kul, för då har jag födelsedag. Utöver den månaden hatar jag att få post. Det är aldrig goda nyheter. Jag prenumererar inte på tidningar eftersom jag bor ensam och det känns dyrt även med studerandepriiset. El- och vattenräkningar dimper ner i luckan med jämna mellanrum, men de breven som jag aldrig vill se på mitt tamburgolv är breven från FPA. Då vet jag att jag snart kommer att uppleva långa telefonsamtal och möjliga återbetalningar.

Studerandes ekonomiska ställning är fatalt dålig. Med ett studiestöd på

cirka 250€ och med det allmänna bostadsbidraget på runt 300€ (beroende mycket på din hyra) har stöden en tendens att ungefärligen täcka den månatliga hyran. Mycket beror förstås också på boendesituationen, ifall du som studerande har flera rumskompisar kommer du lättare undan med hyran än om du är en person som hellre vill/enda kan bo ensam. Visst beror det också på var du bor; är du bosatt i Helsingfors och inte har haft lyckan att få en studielägenhet kan du vinka adjö till dina stöd redan innan hyran är helt och hål-

let betald. Dessutom ska du fundera på ifall dina möjliga inkomster överstiger inkomstgränsen för att kunna bli beviljad studiestöd, men var försiktig! Du får inte hamna under gränsen för antal studiepoäng under ett läsår, för då är det en saftig återbetalningsräkning som väntar. Så kort och gott ska du efter ett läsår av studier arbeta genom sommaren och samla ihop tillräckligt, men inte för mycket, pengar så du klarar dig nästa år. Semester kan du drömma om då du hittar fast anställning, som studerande är det bara att kavla upp ärmarna

och jobba på. Detta årliga pussel av uträkningar och arbetsansökningar skapar ständig huvudvärk för studerande.

Detta år blev många studerande utan sommarjobb på grund av coronapandemin. Dels fick många sommarlov för första gången sedan högstadiet, dels realiserades det osäkra läget som studerande lever i – en sommar utan lön innebär ett läsår utan ekonomisk säkerhet. Det är en årligen återkommande paradox som ställer studerande inför ett val mellan att ta sommarlov och stå ut med ekonomisk osäkerhet, eller sommarjobba men aldrig hinna vila och ha en möjlighet att njuta av lediga dagar. Men även om skräckscenariot med arbetslöshet under sommaren blev verklighet för många fler än under vanliga somrar detta år, bör man minnas att det ingalunda finns år då alla studerande skulle leva ekonomiskt säkert. Även under pandemifria år är många studerande tvungna att lyfta studielån för att införskaffa basförnödenheter som mat och möbler, och även om räknan för lånet är lågt, kan man ifrågasätta logiken. Tanken är att studerande lyfter några tusen euro lån under studietiden och får studielånsavdrag från FPA om de blir klara i tid, där låneavdraget fungerar som ekonomiskt incitament för att studera duktigt. Det ska ses som ett litet lån som tack för en utbildning och man har årtal av tid för att betala tillbaka det i små månatliga rater. Det borde väl inte vara ett problem efter att man skaffat sig ett arbete med månadslön efter studierna. Ifall det går exakt såhär är problemet kanske inte så stort, men verkligheten är helt annan för många.

Studerande är den enda gruppen i samhället som tvingas livnära sig med hjälp av lån. Studerande kan alltså inte exempelvis lyfta utkomststöd utan att först ha lyft studieårets lånekvot (det är inte utan avundsjuka man sneglar mot andra stöd på FPA:s hemsida). Ett års lånekvot ligger på ungefär 5800€, så det tar inte länge innan den totala lånesumman kan vara över 10 000 – 30 000€ ifall en studerande går ett par somrar utan arbete, ett sidoarbete med nollavtal inte ger arbetsturer, eller om man av någon orsak har en lugnare studietakt. Men även om man

har en ekonomisk säkerhet, möjligen en av dem som alltid fått sommarjobb, kanske hör till de lyckliga som kommer från en familj som hjälper till med ekonomiska bidrag, kan man ändå lyfta samma lån. Dessa lån kan då investeras och senare få studielånsavdrag av FPA. Detta är inte någon hemlighet, utan exempelvis YLE (28.10.2016) skriver om studerande som lyfter upp till 16 000€ studielån och har möjlighet att investera hela summan. På andra sidan av myntet skriver HBL (27.7.2018) om det faktum om att studieskulder har fördubblats mellan åren 2013 och 2018, där det antas att flesta är tvungna att lyfta lån på grund av att det övriga studiestödet inte räcker till för att leva. I artikeln sammanfattar Jani Erola, professor i Sociologi vid Åbo Akademi, studiestödsreformen med "utan vidare gynnar ett lånebaserat system dem som inte behöver oroa sig över sin ekonomiska situation".

På grund av att systemet är uppbyggt på lån, utan några som helst kontroller eller orsaker för lånet, skapar det en orättvisa. För vissa gäller det att skuldsätta sig för att köpa rågbröd, medan för andra är det, som mina bekanta säger, "gratis pengar". I slutändan kan utexaminerade stå i väldigt olika situationer, några kan ha tiotusentals euro i skuld, någon annan kan ha tiotusentals euro i investeringar. Att studiestödet konstant blir mer lånebaserat skapar inte endast en ekonomisk osäkerhet, utan också en ojämlikhet mellan studerande. Samma förutsättningar mellan studerande är en grundsten inom det finländska utbildningssystemet och lånebaserat studiestöd borde inte apatiskt accepteras av studerande.

Det lånebaserade stödet har också andra brister. Antalet studiestöds månader har sänkts flitigt under 2010-talet: mellan 2014 och 2017 har studiestöds månader sänkts från 70 till 64 till 54 månader, medan lånetaket har höjts. Du har i dagens läge ungefär 5 år av studiestöd på dig att klara av en magisterexamen, som är målsättningen för studietakten. Det kan nämnas att själva studierätten för en magisterexamen är 7 år och studietakten idag snittar på 5,9år för en magisterexamen. I slutskedet av studierna kommer många

studerande tvingas skaffa arbete vid sidan om för att kunna slutföra sina studier, vilket knappast leder till en snabbare studietakt. Även val och intresse av studieinriktning spelar roll, då utexaminerade från exempelvis ekonomiska ämnen har större möjlighet att direkt hitta jobb och möjlighet till bättre lön än studerande från humanistiska ämnen. Detta skapar en helt ny dimension på studielånets arv och tyngden av lånet.

Systemet är också problematiskt för dem som inte väljer rätt på första försöket. Om en studerande efter två år av studier vill byta studieinriktning, skapar det bekymmer. Dels på grund av att en stor del av platserna går till förstagångssökande för att förhindra utbildningsbyte, dels på grund av att om du har använt 18 månader av ditt studiestöd har du endast 36 månader studiestöd kvar för att avklara både en kandidat- och magisterexamen. Om du inte valt rätt studieinriktning som 18 årig abiturient är det svårt att ändra dig senare.

Mycket av detta bottnar i tidigare regeringars vilja att effektivisera universitet, förbise studerandes välmående och den gamla tron på att en universitetsexamen automatiskt ger arbete direkt efter studierna. Universitetet, tidigare ett respekterat institut för vetenskap, har blivit ett maskineri som skapar examina så snabbt som möjligt men försummar kunskap. Ett institut vars finansiering bygger på att fort utexaminera magisterstuderande istället för att tilldelas de resurser de behöver för att skapa ett rum för forskning och mental hälsa. Nedsänkningar i studiestödet för med sig pressen att snabbt utexamineras, arbeta vid sidan av studierna och ändå vara tvungen att lyfta lån för att överleva. Detta kommer garanterat gå ut över kvaliteten på studierna och välmående.

Så när jag tittar ner på mitt tamburgolv efter en lång dag av studier, ansökningar till oavlönade praktikplatser, föreningsaktivitet, idrott och filande av mitt CV, hoppar hjärtat snabbt i halsgropen när jag ser brevet från FPA. Kvällens program ändrar till att hitta fonder och stipendier, för det är visst de som bär ansvaret för studerande nuförtiden.

Om  
självmorden  
i  
världens  
lyckligaste  
land

Sara Strömberg

ENLIGT VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONEN (WHO) dör ca 800 000 personer i världen till följd av självmord varje år. Det är en person var 40:e sekund. I Finland är siffran nästan 14 personer per 100 000 invånare, eller ca 800 personer per år. Självmordsförsöken uppskattas vara 10 000-30 000 (THL). Enligt en artikel i Helsingin Sanomat (10.9) innebär det här att varannan finländare känner någon som begått eller försökt begå självmord.

#### Varannan.

Det som alla länder har gemensamt när det kommer till självmord är att det är fler män än kvinnor som begår självmord. Globalt sett begår män självmord i ungefär dubbelt så stor utsträckning som kvinnor. Enligt statistikcentralen är tre av fyra av de som begår självmord i Finland män. Medelåldern bland dem är 48 år. Skrämmande är att av de män som deltog i en undersökning gjord av Suomen Mielenterveys ry (Mieli) svarade att de som någon gång framkom det att av de män som allvarligt övervägt självmord hade 52% inte sökt hjälp. Det på grund av att de upplevde att tröskeln för att be om hjälp eller ens diskutera (svåra) känslor med andra är mycket hög.

Som mest självmord begicks det i Finland i slutet på 1980-talet och början av 1990-talet. Sedan dess har självmorden stadigt gått neråt och i princip halverats. Studier har gjorts angående huruvida den ekonomiska krisen inverkade på antalet självmord, och den kan visserligen förklara en del, men den utgör inte hela förklaringen. Viktigare än följderna av en ekonomisk kris på självmordsstatistiken är sociala nätverk och relationer. Trots att en ekonomisk kris i sig inte kan ses som en avgörande faktor till en ökning i antalet självmord som begås, finns det en skillnad i självmordsbenägenheten mellan olika socioekonomiska grupper i Finland. Förutom socioekonomiska problem är variationer i fysisk hälsa en bidragande orsak, medan olika former av psykisk ohälsa, ofta i kombination, är den främsta orsaken till självmordsförsök.

Minskningen sedan början av 90-talet kan förklaras med att vården blev

bättre och mera lättillgänglig och det blev vanligare att skriva ut mediciner. I statistiken syns minskningen tydligast bland personer i medelåldern, medan antalet självmord bland unga inte minskat lika mycket. Faktum är att i en europeisk jämförelse är det endast fem länder där självmord bland unga 15 - 24 åringar är vanligare än i Finland (Eurostat 2015). Över en tredjedel av dödsfallen bland 15 - 24 år till följd av självmord. Att självmord står för en så stor del av dödsorsaken bland unga kan delvis förklaras med att dödligheten bland unga i övrigt är låg.

Från och med år 2017 har det dock skett en liten ökning årligen, och det är svårt att säga vad den beror på. Däremot tydliggör den här förändringen att en ständig minskning av självmord inte är något som kan tas för givet. I social- och hälsovårdsministeriets nationella strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020 - 2030 betonas också att den positiva utvecklingen som skett inte kan förväntas fortsätta utan preventiva åtgärder. Psykisk hälsa är inte självklart, utan något som kräver resurser, strategier och prioriteringar.

Den pågående pandemin gjorde våren extra svår på många sätt, och har drabbat de som redan var mest utsatta värst. En stor del av Finlands befolkning bor ensam (år 2017 bodde 22% av befolkningen i enpersonshushåll, Statistikcentralen) och därför spelar vardagliga interaktioner på jobbet, i skolan och på fritiden en mycket viktig roll för den finländska folkhälsan i stort. Enligt den tidigare nämnda undersökningen av Suomen Mielenterveys svarade var fjärde person att coronasituationen har inverkat negativt på deras mentala hälsa, och nästan 90 000 finländare hade upplevt självdestruktiva tankar på grund av de effekter pandemin och medföljande restriktioner hade på deras vardag under våren och sommaren. Speciellt kvinnor och unga upplevde självdestruktiva tankar.

Förutom att isolering och minskade kontakter ansikte mot ansikte inverkade negativt på den mentala hälsan, blev många redan planerade vårdkontakter inställda i och med att remisser sköts upp och flera stödgrupper ställ-

des in. Människor sökte inte heller hjälp på jouten som vanligt, antingen för att undvika folksamlingar och därmed minska risken att bli smittad, eller på grund av att man kände att man inte ville belasta hälsovårdssystemet i "onödan" när resurserna omprioriterades för att undvika en eventuell överbelastning av hälsovården till följd av pandemin. Covid-19 kommer därför troligen ge upphov till en vårdskuld också inom den psykiatriska vården i Finland. Samtalen till krisnummer och andra typer av tjänster som lätt går att använda hemifrån ökade däremot betydligt.

Som tidigare nämnt kan antalet självmord och självmordsförsök inte förväntas minska och fortsätta minska utan aktiva åtgärder. Psykisk hälsa kan inte tas för givet. Bland de viktigaste sakerna, men också bland de lättaste att själv vara med och påverka, är samhällsdebatten. Tänk på vilken stämning du är med och skapar i de sammanhang du rör dig, och undvik framför allt att förminska psykiska problem eller skuldbelägga personen själv. Som vi alla märkt speciellt tydligt i år går allt inte alltid som planerat, och baserat på våra olika erfarenheter och förutsättningar kommer vi att reagera olika, men alla kan bidra till att prata mera om psykisk (o)hälsa, ensamhet och känslor överlag. Fråga folk i din närhet hur de mår. Som anhörig eller närstående är din uppgift inte att agera vårdpersonal, men visa att du bryr dig, att du lyssnar, och att det är okej att må dåligt ibland. Du kan fråga om du får kontakta vården å den andras vägnar. Sök hjälp vid låg tröskel om du upplever självdestruktiva tankar. Är situationen akut kan du alltid ringa jouten.

Våga prata med dina vänner eller någon annan du litar på, våga fråga, våga sök hjälp. Utgångspunkten måste vara att alla självmord går att förebygga.

# Brännskador för en utbildning

Kasper Kannosto

VI SITTER I bilen på väg mot Helsingfors. Halaren och sångboken är packade, redo för sitzen med Studorg. ”Regeringen informerar om implementeringen av restriktioner”, hördes det på radion. En timme, kanske två, och evenemangen börjar ställas in, även sitzen. ”Så jävla skönt, behöver inte göra något”, tänkte jag. Restriktionerna steg i kraft och jag förstod hur utmattad och slutbränd jag var.

Burnout (utbrändhet), är ett utmattningssyndrom som utvecklas av långvarig prestationsstress och kännetecknas av en form av trötthet där vila och sömn inte ger energi. Andra symptom är sänkt självkänsla och cynism, som ändrar på din inställning mot arbetet. Man behöver inte få alla tre symptom, men vanligtvis går det i den nämnda ordningen. Personer som ställer höga krav, känner en plikt-känsla och är mycket engagerade i det dom gör, är mera utsatta för utbrändhet än andra.

Fjärde koppen kaffe, en till Moodle-registrering, mejl från föreläsaren, ny bok från biblioteket, omtent, höjning av vitsord, mera kaffe, ny kurs, burnout - välkommen på en berg- och dalbana av stress, som helt säkert håller dig vaken, speciellt när deadline närmar sig. Studiëmängden växer, pressen ökar, hälsan lider. Men vi väljer ändå att fortsätta prestera, fast vi alltid talar om lov, resor och drömmer om att för en gångs skull inte behöva göra någonting. Man vill ju bli klar, men är det verkligen värt att bränna slut sig själv, för att komma till arbetslivet utmattad? I princip skiftar vi bara stressen från studierna på jobbet. Ny form, samma symptom.



Det har inte alltid varit bråttom. Början på min ÅA-karriär var ganska lätt. Fester, grundkurser och en helt ny stad att utforska. Jag hade ”inte tid” att stressa om studierna, jag var upptagen med att leva självständigt och kolla igenom klubblokaler. Tyvärr räckte det inte väldigt länge. Kurserna blev krävande, styrelseposten fyllde i kalendern, jag var tvungen att hitta sommarjobb, medlemmarna på kansliet krävde snabbare kaffekokning. Det var jag, mina studier och en skolväska av stress. Det fanns alltid en essä att skriva, tentamen att läsa till eller ett styssmöte att gå på.

Jag började tappa motivationen, men visste att jag måste studera. Jag tvingade mig själv att satsa, även om jag inte visste vart jag hade bråttom. Jag visste inte heller varför jag hade bråttom, billigare studielån kanske? Nej, kontinuerlig prestation för att snabbare komma ut till

arbetslivet var det. Lid nu, vila senare. ”Sen när jag har jobb, då kan jag njuta”, tänkte jag. När även små uppgifter orsakade starka känslor, blev jag säker om utmattningen. Det krävdes bara en pandemi för att återhämta mig.

När viruset anlände, blev jag tvingad att vila. Även om jag blev i karantän med kandidatavhandlingen, var jag mera utvilad än någonsin. Min vardag omvandlades från att konstant vara på evenemang eller campus, till tråkiga hemmakvällar med regelbundna podcast-promenader. Det blev okej att vara hemma och inte gå någonstans, jag blev helt enkelt tvungen att vara med mig själv mera. Jag lärde mig att uppskatta tystnaden, egna tiden och möjligheten att fokusera på mig själv. Vardagen blev så lugn att jag förstod att inte har jag bråttom någonstans eller med något, speciellt inte med prestationsutdrag.



# Pressure of US Universities

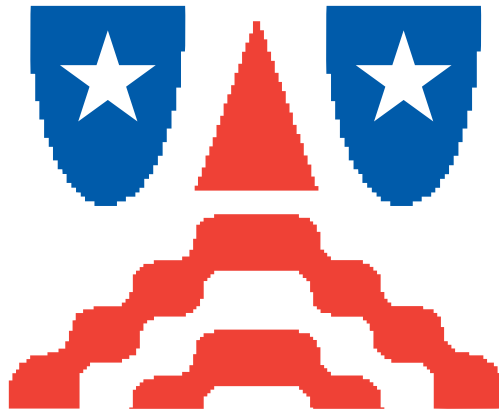
Sean Wickers

ATTENDING UNIVERSITY IN the United States had many similarities to my experience studying abroad at Utrecht University in the Netherlands, and generally speaking the pressure for grades, research productivity and the social experience were all very similar. The obvious difference between the two is the financial burden on students in the US. A great example of how this financial burden is experienced by students is the contrast of my experience in university to that of my significant other, Christine. While we both had the best possible grades when applying for school, my family had money for university while Christine's did not.

We both attended the University of Denver (DU), a small private college in our home state of Colorado. As we chose to attend a private school instead of one of the State's public universities, the cost of attendance is much higher. Tuition at DU before scholarships at that time was \$45,000 per year. With my grades, I was awarded a merit-based scholarship of \$20,000, and my family paid the remaining. This privilege afforded me the opportunity to only work if I wanted spending money as I could live in university housing and it was covered.

By comparison, Christine (with the same excellent grades) unsuccessfully applied for one of the highly competitive full tuition plus housing scholarships. Knowing this was a possibility, she had worked long hours during high school to complete a 2-year communi-

ty college degree at the same time that she completed her high school education. Any college classes taken during high school are paid for by the State, and this allowed her to transfer two years of college credit. She then received the same \$20,000 merit-based scholarship that I did, and in addition to this she spent weeks and applied to scholarships from organizations all across the country, allowing her to cover the remaining cost. This was a year-



ly process and the stress of having to fill any gaps with new scholarships if others expired was intense.

Unfortunately, Christine's scholarships did not extend to university housing. As a result, after her freshman year she worked as a resident assistant (RA) in exchange for free housing from the university. This meant that she helped to staff the 24 hour front desk, sometimes having to work shifts from 1-4am or 4-7am. RAs would try to make the schedule so you did not work

night shifts on days you had classes, but sometimes it was unavoidable and Christine would attend class after sleeping a few hours from 4-7am. In addition, it was her job to oversee that the rules of the dorm were followed including no drinking for students under the age of 21 (which is ~95% of the dorm population as older students usually move off campus). Imagine keeping up with your studies in the morning, working in a chemistry research lab in the afternoon, doing homework in the evening, and at night you have to enforce no drinking rules and quiet hours to an entire floor of 18 and 19-year-old students.

The financial burden of the US education system means that students who do not have money for school might have to take on extra work, spend days of time looking for and applying for scholarships and often times begin planning for university much earlier. Many times, students have to accept more limited options or not attend at all. It is worth mentioning that we are an example of two extremes. The vast majority of US students financially fall someone in the middle of the two of us, and most students balance family contribution with loans to cover their studies. These loans often lead to anything from vague unease to full anxiety depending on the person and the amount, but in my experience, it often does not affect student's day to day studies or lives so much. That burden is usually felt after graduation.



# MOT ARBETSLIVET ELLER REDAN DÄR?

YKA är en utmärkt partner som sparrar dig på din karriärväg.

→ **Gå med i samhällsvetarnas gemenskap**

[www.yhteiskunta-ala.fi](http://www.yhteiskunta-ala.fi)



**Vi bygger samhället tillsammans  
med dig**



Yhteiskunta-alaan  
korkeakoulutetut ry





VÄLKOMMEN  
TILL HEIDI'S!

FINLANDS BÄSTA AFTER SKI BAR!



**P**å Heidi's Bier Bar upplever du en äkta After Ski stämning, som skapas av våra stora ölbägare, dans på borden, personal klädd i tyrolerdräkter och de bästa After Ski låtarna!



FÖLJ MED PÅ VÅR AFTER  
SKI FEST ÅRET OM!

HEIDI'S BIER BAR, AURAGATAN 14, 20100 ÅBO [f](#) Heidi's Bier Bar Turku [@](#) heidisbierbarturku\_

HEMÅT  
ÖVER  
ISEN



“Hisnande estetisk upplevelse.”/HBL  
“Trots enkel berättelse råder spänningar och hot alltigenom.”/VN

ÅBO  
SVENSKA  
TEATER



  
TEATER.  
BILLIGARE  
ÄN BIO!

ABOSVENSKATEATER.FI  
02-277 73 77  
LIPPU.FI





## ANSVARIG UTGIVARE

Allwar Rondell

## CHEFREDAKTÖR

Axel Sandell

## GRAFSK FORMGIVNING

Lars Högström

## REDAKTIONEN

Niki Lyyski

Sebastian Björklund

Ellen Ijäs

Kasper Kannosto

Sara Strömberg

Aleksis Rentto

Isabelle Renvall

Amanda Byskata

Helmi Andersson

Axel Sandell

William Gräsbeck

## GÄSTSKRIBENTER

Christoffer Steffansson

Carina Gräsbeck

Joanna Fuhrmann

Reidar Nervander

Nicole Nousiainen

Christa Bäckström

Minja Sundén

Charlotta Ohls

Sophie Ruhnau

Manuel Merino

Sean Wickers

Veerle Moyson

Daniel Wickström

## TRYCKERI

X-Copy