

Vi har ladet digitaliseringen stjæle vores pauser.

Kronik af Christina B. Jagd, bragt i Politiken d.17.2. 2021

Hver dag sidder jeg overfor mennesker, der er sygemeldt fra deres arbejde på grund af stress. Min opgave er at hjælpe dem ud af stressen og med at tilegne sig redskaber, indsigter og nye kompetencer, som kan forebygge, at de igen får stress. De mennesker, jeg møder, er så syge af stress, at de er ude af stand til at arbejde og fungere i et almindeligt socialt liv. Deres koncentrationsevne er svækket, og ofte i en grad så de hverken kan læse en bog, lave lektier med deres børn eller følge med i samtaler, hvor der er flere personer til stede. Deres hukommelse er hullet som en si. De tåler ingen støj, og de kan ikke finde indre ro, når de sætter sig derhjemme i lænestolen. I stedet mærker de, at krop og hoved er fyldt af uro og rastløshed. De ville ønske, at de kunne slukke for de mange tanker, der vilkårligt drøner afsted som en indre autopilot. Desværre kan de ikke slukke for deres impuls til hele tiden at rejse sig fra stolen, gøre noget, udrette noget, være virksom. Første fase af stressbehandlingsforløbet handler om at hjælpe deres nervesystem til igen at kunne hvile, ånde roligt ud og simpelthen bare være – i stedet for at gøre. Mange har ikke oplevet denne tilstand (af væren) i årevis, end ikke i deres weekender eller ferier, og de bliver forbløffede når de igen mærker, hvor rart det føles. Deres nattesøvn er også elendig, og de får ikke tilstrækkelig sammenhængende og dyb søvn. De er uendelig trætte. Deres stress er meget ofte arbejdsrelateret, men langt fra alle er blevet stresset alene på grund af belastninger på jobbet. Oftest er stressen forårsaget af belastninger på flere områder af deres liv, som har stået på i måneder eller år. Alle mennesker har brug for søvn, hvile og restitution. Hvis vi ikke får tilstrækkeligt af disse ting, og over længere tid oplever belastninger, der overstiger de ressourcer (af energi og overskud), som vi har til rådighed, vil vi opleve stress.

De mennesker, jeg møder i min praksis, som er sygemeldt med stress, er både mænd og kvinder. De kommer fra alle typer erhverv. De er folkeskolelærere, pædagoger, socialrådgivere, sosu assistenter, it-konsulenter, ansatte i den finansielle sektor, sekretærer, udviklingskonsulenter, jurister, sygeplejersker, håndværkere, politibetjente, forskere, mellemledere, projektledere, direktører, selvstændige osv. Jeg møder også unge, der er stressede. Unge, der er i gang med en gymnasial eller videregående uddannelse, og som har en hverdag med krav til at levere den ene opgave efter den anden. Uddannelsen kræver sit i form af lektier, afleveringsopgaver og eksamener og ved siden af har de valgt et studiejob, der ofte indebærer så mange arbejdstimer om ugen, at det ikke er svært at forstå, at de er blevet stressede. På trods af mistrivsel og stresssymptomer fastholder de det (alt for) krævende studiejob, ofte ikke fordi det økonomisk er nødvendigt for dem, men fordi de føler, at det er nødvendigt, for at undgå at ende bagerst i arbejdsløshedskøen efter endt uddannelse. De er – ligesom mange i dag – præget af præstationsamfundet.

Stress er et alvorligt sundhedsproblem, der er blevet mere udbredt over det sidste årti, viser tal fra Den nationale sundhedsprofil, som er en omfattende undersøgelse blandt mere end 180.000 danskere over 16 år. Undersøgelsen er foretaget i 2010, 2013 og 2017 af Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Blandt de unge er stress særligt udtalt. Hele 36 procent kvinder i alderen 16-24 år føler sig ofte stresset. Tallet for de unge mænd i samme aldersgruppe er 18 procent. Ser vi på, hvor mange der ofte føler sig stresset i hele befolkningen – både blandt unge og ældre – gælder det 20 procent af alle kvinder og 13 procent af alle mænd. Ikke underligt at Statens Institut for Folkesundhed i 2017 udpegede stress til at være et stort folkesundhedsproblem.

Hvad er løsningen? Hvordan undgår vi, at de unge, der endnu ikke er kommet ud på arbejdsmarkedet, i fremtiden bliver sygemeldt med stress i endnu større omfang end vi hidtil har

set? Nogle gange har det i den offentlige debat lydt, at vi bare skal lade være med at have så mange forventninger til et opskruet, perfekt liv. Vi skal kort og godt lade være med at presse så mange ting ind i kalenderen. Gid det var så enkelt. Var det dét, var der nok mange, der allerede selv havde grebet til den løsning. Stress kan ikke reduceres til at være et individuelt anliggende. Det spørgsmål, vi efter min mening bør stille os selv som samfund, er: Hvordan kan det være, at så mange mennesker bliver ved med at presse sig selv, selvom de har det elendigt (har mange stresssymptomer), og først stopper, når de beslutter sig for at blive ude af stand til at arbejde?

For at forstå det, må vi se nærmere på nogle store samfundsændringer, der har fundet sted over de seneste årtier, og som har internaliseret sig i den almene befolkning. Det vil sige, at befolkningen ikke længere registrerer dem som andet end (livs)vilkår. Hvis jeg skal koge det ned til nogle forenklingende overskrifter, vil jeg sige, at stress er blevet et folkesundhedsproblem, hovedsagelig fordi præstationskravene er steget, samtidig med at digitaliseringen har stjålet vores pauser.

Vores samfund er styret af et mantra om, at vi skal præstere så hurtigt og effektivt som muligt. Hvor systematisk læring tidligere startede i folkeskolen, begynder det nu allerede i daginstitutionerne. Siden 2004 har de ansatte skulle lave pædagogiske læreplaner, som indeholder mål og delmål for hvilke kompetencer og erfaringer, barnet skal tilegne sig i løbet af sin tid i institutionen. Det varer ved op igennem uddannelsessystemet, hvor tests og karakterer fylder virkelig meget i dag. I en artikel, Politiken bragte d.23.8.20, under titlen "Karls og Karlas skoletid: 10 år med reformer, forsvundne lektiecafeer, lockout og corona", fortæller Karl fra i 9. klasse, om sine tre år i udskolingen: *"Der har helt klart været en optrapning af prøver og tests. Lærerne siger hele tiden, at de bare lige skal teste os for at kunne give os standpunktskarakterer. Det hele kommer til at handle om at få gode nok karakterer til at komme i gymnasiet. Man tænker ikke så meget over selve læringen – det handler bare om at have styr på tests."*

I gymnasiet fortsætter det. Her lærer de unge, at det efterstræbelsesværdige er at opfylde fagets mål. Det handler ikke om at lave en særlig selvstændig præstation (som var det, der blev belønnet med topkarakteren 13 på den gamle karakterskala), men om at lave en perfekt præstation. Topkarakteren 12 gives i dag til den elev, der har lavet "en udtømmende opfyldelse af fagets mål". Jeg hører gymnasieelever fortælle, at undervisningen i gymnasiet ofte er kedelig, fordi den – som de oplever det - er centreret omkring, at de skal få styr på de eksakte begreber indenfor et givent pensum. Undervisningsformen, siger de samme elever, involverer sjældent debat, diskussion eller anden form for selvstændig tænkning, hvor man lærer at forholde begreberne til egne erfaringer, aktuelle samfundsmæssige problematikker eller dilemmaer. Den perfekthedsorienterede og praksisfjerne tænkning (som 7-trins karakterskalaen og megen undervisning er et udtryk for) dræber motivationen for læring, men forspilder også muligheden for at udvikle innovativ og selvstændig tænkning, som også antropolog Rane Willerslev har gjort opmærksom på.

Børne- og Undervisningsministeriet lavede deres første trivselsundersøgelse blandt elever på de gymnasiale uddannelser i efteråret 2018, og den viste, at knap halvdelen af gymnasieeleverne tit føler sig pressede på grund af karakterer. Næsten syv ud af ti piger føler desuden pres på grund af egne krav og forventninger til skolearbejdet, mens det samme gælder for knap halvdelen af drengene. Det er et bekymrende udtryk for internaliseringen af de ydre præstationskrav, som politikere gennem de sidste ti år har mødt de unge med ved at gennemføre uddannelsesloftet, hurtigstartsbonussen og fremdriftsreformen. Alle tiltag har medvirket til et øget karakterræs og pres på de unge. Heldigvis er politikerne blevet klogere. I 2016 blev fremdriftsreformen ændret, så de studerende nu igen fik mulighed for at tage færre fag på et semester, og senest har politikerne ønsket at lette presset yderligere (både det ydre og det indre), ved at afskaffe

uddannelsesloftet (der betød at muligheden for at tage flere uddannelser var blevet indskrænket) og hurtigstartsbonusen (der betød, at man kunne gange sit karaktergennemsnit med 1,08, hvis man søgte optagelse i kvote 1 på en videregående uddannelse senest to år efter afsluttet ungdomsuddannelse). Begge dele blev afskaffet i 2020.

Fokus på præstationer, der kan måles, vejes og dokumenteres, fortsætter på arbejdsmarkedet. På mange arbejdspladser vurderes arbejdets formål ikke længere (primært) på, om det er meningsfuldt. Fokus ligger i forlængelse af New Public Management-tænkningen på det, det kan registreres og dokumenteres, kombineret med konstante forandringer. Kan man overhovedet finde ansættelse på en større arbejdsplads i dag, hvor man ikke indenfor et år skal deltage i en tidskrævende omstillings- eller forandringsproces, der ledsages af møder, seminarer, workshops og krav om ny dokumentation og registreringer? Hvad der ydermere medvirker til udvikling af stress er, at arbejdet mange steder tilrettelægges på baggrund af en urealistisk tidsopfattelse. Tid behandles som var det en elastik, der kan "strækkes ud", så den – på magisk vis – rækker til alle de nye opgaver, de nye mål kræver at man tager sig af. Men tid er faktisk en fuldstændig faktisk størrelse! En arbejdsuge består af 37 timer (2200 minutter). Man kan nå noget bestemt indenfor den tid.

Mange danskere bliver syge af stress på grund af det præstationssamfund, der har disciplineret os til at tænke, at vi konstant bør præstere og sætte tempoet op, for at nå nogle givne (og hyppigt skiftende) mål, uanset om målene er meningsfulde og tidsrealistiske. Det menneskesyn, at vores bidrag til samfundet – og vores personlige succes i livet - handler om målopfyldelse, gør det meget svært for den enkelte at stoppe op og ændre kurs, når stresssymptomerne melder sig. Man vil være mere tilbøjelig til at fortsætte den livsførelse, der gør én syg, fordi man ikke sætter spørgsmålstejn ved selve præmissen; at vores opgave i livet går ud på at præstere og nå nogle ydre definerede mål. Vi har brug for et mere eksistentielt menneskesyn. Livet handler ikke primært om at *gøre* noget. At være menneske handler først og fremmest om at *være*. Til stede. Være noget for nogen. Skabe mening. Når livet rinder ud, vil vi først og fremmest være optaget af, om vi fik prioriteret at leve vores liv meningsfuldt. Fik vi elsket, fik vi tilbragt nok tid med familien, fik vi grint med vores venner, fik vi nydt de lyse nætter? Vi er, som det siges præcist på engelsk, *human beings*, ikke *human doings*.

Det var nok ikke gået helt så galt med udviklingen af stress i samfundet, hvis vi ikke, over selvsamme periode, som præstationssamfundet har udviklet sig (de sidste par årtier), havde budt digitaliseringen fuldstændig ukritisk velkommen. Ikke blot i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet, men også i privatlivet. Denne cocktail har haft store negative konsekvenser for vores mentale sundhed. Et stort skærmforbrug har negative konsekvenser for vores mentale sundhed. Det er en kendsgerning, der understøttes af forskningen, som læge Imran Rashid har redegjort glimrende for i sin bog "Sluk. Kunsten at overleve i en digital verden". Problemet er, kort fortalt, at vi har mistet reelle pauser i vores liv. Hjernen får simpelthen ikke ro på grund af den konstante skærmbrug. Hvornår har du selv sidst holdt en pause fra aktiviteter i løbet af dagen, hvor du gav din hjerne fuldstændig ro (dvs. ikke kiggede på en skærm)? Hvornår er det sidst sket for dit barn eller din teenager? En reel pause er en stund, hvor du falder i staver, vegeterer, reflekterer, kigger ud af vinduet, stener, laver ingenting, slapper af, eller måske nyder en udsigt. Du er til stede, *uden* at orientere dig i forhold til tid, *uden* at være optaget af at nå et mål, og *uden* at bruge din koncentrationsevne på en fokuseret måde. Tænk at vi har ladet digitaliseringen stjæle vores pauser! Træd blot ind i et tog, en bus eller sæt dig i venteværelset hos lægen eller et hvilket som helst andet sted med et venteværelse, og du vil se, hvad jeg mener. Stort set alle sidder med hovedet begravet i deres smartphone. Før den første smartphone, i den form vi kender den i dag, kom til verden i 2007,

og siden blev hver mands eje, var der masser af naturlige ”melletrum”, altså pauser mellem hverdagens gøremål, hvor hjernen faktisk fik ro.

I vores betagelse af alt det, vi har fået som følge af digitaliseringen (tilgængelighed, hurtig responstid, hurtig vidensindsamling mv.) og i vores frygt for at blive ”hægtet af vognen” i digitaliseringens hurtige, globale udvikling, har vi glemt det gode kritiske blik på, hvilke negative konsekvenser en fri adgang til den digitale verden har for os som mennesker.

Jeg tror på, at vi kan stoppe den stigende udvikling af stress i vores samfund, hvis vi ændrer nogle grundlæggende ting. Ledere og medarbejdere skal planlægge arbejdet ud fra en realistisk tidsopfattelse. Politikere skal ændre karakterskalaen i uddannelsessystemet, så den igen belønner selvstændig og original tænkning fremfor den perfekte præstation. Vi skal have ændret adgangskravene på de videregående uddannelser, så ansøgerne i højere grad fremover bliver vurderet på forhold, der faktisk er relevante (meningsfulde) for det pågældende studie, og ikke hovedsagligt på baggrund af et samlet karaktergennemsnit. Vi skal have sat grænser for digitaliseringens kapring af børns og unges opmærksomhed i skole- og uddannelsessystemet, og vi skal hver især genopdage den reelle pause, hvor vi er til stede, nærværende og giver hjernen ro. Denne pausekultur skal vi lære vores børn – og os selv.