

Uppdrag:

Hä

Svenska elever mår bra fysiskt
– men allt sämre psykiskt.
Räcker skolans hälsosinsatser till?

Av Katarina Bjärvall







YSIKT MÅR svenska

barn och unga på det hela taget utmärkt, särskilt i ett internationellt perspektiv. Ett orosmoln är dock att allt fler barn blir överviktiga eftersom deras liv har blivit mer stillasittande och fyllt av snabba kolhydrater. Men studier visar nu att ökningstakten har stannat av. Ett skäl kan vara att svenska barn faktiskt äter mer frukt och grönsaker än för tio år sedan, samtidigt som de äter mindre godis och dricker mindre läsk.

Om barn alltså mår fysiskt ganska bra så är det värre med själen – och det är elevhälsans stora utmaning i dag. Svenska skolbarn drabbas i allt större utsträckning av både psykosomatiska besvär, som huvudvärk, led- och muskelsmärter, och av psykiska problem, som sömnsvårigheter, nedstämdhet och nervositet. Det visar Folkhälsomyndighetens rapport *Svenska skolbarns*

Huvudvärk, sömnsvårigheter, magont och nedstämdhet. Det är hälsoproblem som blir allt vanligare bland svenska skolelever. Den gemensamma nämnaren:

STRESS

hälsovanor. Den bygger på en internationell undersökning, som vart fjärde år, ända sedan 1986, har kartlagt hur bland annat Sveriges elva-, tretton- och femtonåringar mår.

Tydligt är att äldre barn mår sämre än yngre och flickor sämre än pojkar. Bland elvaåringarna, både pojkar och flickor, har runt var femte svårt

att somna ibland, och var ti-
onde känner sig nedstämd eller
nervös. Bland femtonåringarna
är skillnaderna mellan könen
påtagliga: var fjärde flicka har
svårt att somna och närmare
var tredje känner sig nedstämd.
De här problemen hos flickorna
har också ökat kraftigt – de har
fördubblats sedan 1986.

Varför mår flickor sämre än
pojkar? Per-Anders Rydelius,
professor i barn- och ung-
domspsykiatri vid Karolinska
institutet och gästprofessor
vid Centrum för barns och
ungdomars psykiska hälsa på
Karlstads universitet, menar
att det bland annat beror på
att flickor mognar ett par år
tidigare rent fysiskt.

– Det betyder att de löper risk
för att utsättas för krav som har
att göra med sexualitet, krop-
pens utseende och kläddval.

Samtidigt finns det andra
problem som drabbar pojkar
värre än flickor, till exempel
adhd. Det handlar om en fler-
faldig ökning under de senaste
åren.

– Den stressiga miljön i sko-
lan är en orsak till den ökning-
en, säger Per-Anders Rydelius.

En seriös hypotes är, menar
han, att just stress är en gemen-
sam nämnare för många av pro-
blemen. Barn och unga stressas
i dag på olika plan – en orolig
skolmiljö, prestationsstress,
konsumtionshets, utseendefix-
ering, social stress i mobilen,
socioekonomisk stress och
jobbstress inför framtiden.

Hur klarar elevhälsan det?
Per-Anders Rydelius gör en
tillbakablick för att visa att sko-
lans ambitioner att ta hand om
elevers hälsa har haft sina upp-
och nedgångar. Från 1940-talet
och några decennier framåt
rådde något av en högkonjunk-
tur, berättar han. Då fanns lä-
kare, psykologer, kuratorer, spe-
ciallärare och sjuksköterskor

på många skolor. I de större städerna kunde de själva utreda barn med problem. Successivt krymptes dessa verksamheter för att på 1980-talet ibland vara slimmade till att mäta och väga, vaccinera och plåstra om.

I skollagen som trädde i kraft 2011 har elevhälsans roll lyfts fram. Elevhälsan utgörs av team där skolsköterska, skolläkare, kurator, skolpsykolog och specialpedagoger ska ingå. De psykiska och neuropsykiatriska problemen ställer nya krav på dessa yrkeskategorier.

En undersökning från Skolinspektionen 2012 visar att tiden tryter. 35 procent av de tillfrågade rektorerna bedömde att skolpsykologens tid inte räckte till, och 20 procent bedömde att kuratorns tid inte gjorde det. Bland annat av det skälet fördelar Skolverket fram till 2016 statsbidrag till kommuner som vill förstärka personalresurserna inom elevhälsan.

Klart är också att allt färre skolor har egen elevhälsopersonal. Antalet skolsköterskor anställda på svenska skolor minskade till exempel under åren 1995–2011 från 4 200 till 2 900, visar siffror från Socialstyrelsen. Antalet skolpsykologer minskade under samma tid från 630 till 340.

Minskningen har delvis kompensats med hjälp av inhyrd personal. Det är möjligt genom en formulering i skollagen, där det heter att skolorna ska ha "tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator", liksom till personal med specialpedagogisk kompetens.

– Problemet är det där med "tillgång till", säger Per-Anders Rydelius. Genom att lagen är skriven så är det fullt möjligt att köpa in dessa tjänster vid behov. Och då riktas insatserna mot varje enskild elev i stället för mot hela organisationen,

”Samtidigt som svenska barn och unga mår allt sämre psykiskt tappar de i kunskapsmätningar”

som kanske bidrar till att skapa till exempel stress.

Elevhälsans främjande och förebyggande uppdrag betonas i den nya skollagen. Det gör att det finns en grund för att förskjuta elevhälsans fokus från att hjälpa enskilda elever som mår dåligt mot att hjälpa skolan att bygga upp strukturer som främjar hälsa.

Den förskjutningen behövs,

tror Agneta Nilsson, som har arbetat på Skolverket med bland annat elevhälsa. Hon berättar att verket 2009–10 hade ett projekt kring flickors stress som skolor kunde söka pengar för.

– Vi blev förvånade över att ansökan på ansökan enbart hade ett individperspektiv. De handlade till exempel om att hyra in en coach som skulle lära eleverna att andas, slappna av och hantera stress.

En skolsköterska som sitter i samtal med stressade flickor får mycket kunskap, men det förblir ofta en tyst kunskap om inte rektor lyfter fram den och använder den på den främjande nivån, säger Agneta Nilsson.

SAMTIDIGT SOM svenska barn och unga mår allt sämre psykiskt tappar de i kunskapsmätningar som Pisa. Det råder numera samförstånd inom →



– Genom samtal skapar man en grund både för psykisk hälsa och för lärande, säger Petter Iwarsson, kurator och sakkunnig på Bris.

→ forskningen om ett dubbelriktat samband mellan hälsa och lärande. För att ta till sig kunskap behöver man må bra, samtidigt som lärande – att gå ut skolan med fullständiga betyg – leder till minskad risk för ohälsa, kriminalitet och utanförskap.

Detta är också förankrat i den nya skollagen. Den slår fast att elevhälsan ska främja elevernas utveckling mot kunskapsmålen.

– Och här börjar ett nytt sätt att tänka utvecklas inom elevhälsan. Att inte bara ha fokus på hur eleven mår, utan också på hur eleven lär sig, säger Agneta Nilsson.

Att skolan ska kompensera för socioekonomiska skillnader mellan elever och elevgrupper har länge varit en grundbult inom svensk skolpolitik. Men på senare år har skolan delvis förlorat den förmågan, visar rapporten *Barn och unga 2013* från Folkhälsomyndigheten. Risken för att sluta grundskolan utan fullständiga betyg är till exempel avsevärt högre för ungdomar med lågutbildade föräldrar. Det är en skillnad som har ökat på senare år.

– Just för att ge elever lika förutsättningar är specialpedagogen ovärderlig, liksom specialläraren. Elevhälsan borde organiseras så att lärare kontinuerligt kan få stöd och hjälp av elevhälsoteamet, där specialpedagogen är en nyckelperson, säger Agneta Nilsson.

ELEVHÄLSAN HÖJER blicken mot strukturerna, men huvudnyckeln till framgångsrikt arbete med eleverna förblir det goda samtalet. Petter Iwarsson, skolkurator, sakkunnig på Bris och författare till boken *Samtal*

”Jag skulle aldrig lova en elev att inte säga något till någon”

i skolan, menar att det faktum att samtal är så självklara gör att vi sällan tar oss tid att granska hur vi egentligen talar med varandra.

– Och det är enormt viktigt, för genom samtal skapar man en grund både för psykisk hälsa och för lärande, säger Petter Iwarsson.

SÅ HUR FÅR MAN till stånd ett gott samtal med barn och unga? Petter Iwarsson berättar om en kvinna som kom fram till honom efter ett föredrag och sade att hennes strategi var att försöka förstå innan hon försökte göra sig förstådd.

– Det finns ett stort värde i att först låta barn och unga komma till tals, även i lärandet. Lärande måste färdas på en bro av relationer. Vi har alla lättare att lära när vi känner oss trygga.

Många barn upplever att de, när de till slut vågar öppna sig i ett samtal med till exempel elevhälsan, genast slussas vidare, kanske till barn- och ungdomspsykiatri, Bup, eller till vårdcentralen, enligt Barnombudsmannens rapport *Bryt tystnaden*.

Det beror delvis, säger Petter Iwarsson, på att de allra flesta utsatta barn har mer än ett problem. Barn som har sociala svårigheter har ofta svårt i skolan och kanske även fysiska

symtom, och då ser varje verksamhet sin chans att låta någon annan ta kostnaderna.

– Men det där är egentligen låtsasgränser. I stället för att säga ”Oj, det här är så allvarligt så du måste till Bup”, så kan jag som kurator säga ”Okej, vi ska göra allt vi kan för att hjälpa dig med det som har med skolan att göra, och så kan du få mer hjälp av Bup”.

Många barn och unga upplever också att elevhälsan inte respekterar tystnadsplikten.

– Både barn och vuxna vill helst att problem ska försvinna utan några negativa konsekvenser, till exempel att föräldrar eller lärare får veta. Men förändring är ofta ett lagarbete, säger Petter Iwarsson.

Det lagarbetet måste elevhälsan träna in barn och unga i, genom att bygga en allians med barnet. Vad som krävs är tid, värme, dialog, omtanke och ärlighet.

– Jag skulle aldrig lova en elev att inte säga något till någon, säger Petter Iwarsson. Men jag kan lova att jag ska göra allt jag kan för att skapa förändring tillsammans med barnet. Och jag kan lova att jag väldigt sällan gör något mot ett barns vilja. Men det händer, och då är det både viktigt och svårt. ●

Läs mer:

Barn och unga 2013 – utvecklingen av faktorer som påverkar hälsan och genomförda åtgärder, av Statens folkhälsoinstitut (numera Folkhälsomyndigheten)

Bryt tystnaden. Barn och unga om samhällets stöd vid psykisk ohälsa, av Barnombudsmannen

Elevhälsa börjar i klassrummet, av Lars H. Gustafsson

Evidensbaserad elevhälsa, red. av Josef Milerad och Carl Lindgren

Praktisk handbok för skolläkare och skolsköterskor, av Margaretha Leissner och Hellen Lundevall-Överby

Samtal i skolan. En möjlighet till utveckling, av Petter Iwarsson



– Elevhälsans tid går ofta till individuella samtal. Rektorn får se till att få fler kuratorstimmar så att man kan jobba på den strukturella nivån, säger Agneta Nilsson, tidigare Skolverkets expert på elevhälsa.

– Ängest och allvarliga funderingar över livet ingår i en ung människas utveckling. Men med dagens krav på likriktning blir de funderingarna värre, säger Per-Anders Rydelius, professor i barn- och ungdomspsykiatri.

Foto: Kerstin Malmberg



SKOLLAGEN OM ELEVHÄLSA

25 § För eleverna i förskoleklassen, grundskolan, grundsärskolan, sameskolan, specialskolan, gymnasieskolan och gymnasiesärskolan ska det finnas elevhälsa. Elevhälsan ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande. Elevernas utveckling mot utbildningens mål ska stödjas.

För medicinska, psykologiska och psykosociala insatser ska det finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator. Vidare ska det finnas tillgång till personal med sådan kompetens att elevernas behov av specialpedagogiska insatser kan tillgodoses.



Bättre motorik och fler som klarar grundskolan är en effekt av Ängslätt-skolans satsning på idrott varje dag, berättar idrottsläraren Fredrik Pihlqvist och biträdande rektor Cecilia Drakfelt.

BUNKEFLOSTRAND

Rörelse ger framtidshopp

Idrott eller annan rörelse varje dag – på Ängslättskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö är det självklart. Och forskarna fascinerar av vilka effekter det ger.

Alla 470 eleverna på F-5-skolan Ängslättskolan har idrott tre dagar i veckan och lärarledd utomhuslek, kanske kurragömma eller leken Under hökens vingar, två dagar i veckan.

– Barnen vet inget annat, men skulle vi ta bort en idrottslektion skulle de nog bli rastlösa. De hänger på låset till hallen även om de just haft rast, säger idrottsläraren Fredrik Pihlqvist.

Bunkeflostrand är en förort till Malmö vid havet, precis söder om Öresundsbron. När hälsosatsningen Bunkefloprojektet drog igång 1999 var området något av en sömnig villaförort; i dag är det nybygggarland med rader av nyuppförda villor och höghus. Såväl danska som arabiska och polska hörs numera ofta på Ängslättskolas skolgård.

Vad mer än rörelse består skolans hälsofokus av? När Skolporten ställer frågan till Fredrik Pihlqvist och biträdande rektor Cecilia Drakfelt har de båda först svårt att ringa in svaret – satsningen är så etablerad att den har smält in i skolans vardag.

MEN SÅ KOMMER de på: frukosten på fritids har tömts på socker. Skolmaten serveras på tredelade tallriker där grönsakerna ska få lika mycket plats som proteinet i köttbullarna

och kolhydraterna i pastan. Och en specialpedagog håller kurser där skolans hälsosatsning förankras hos föräldrarna.

– Det är viktigt att personal och föräldrar drar åt samma håll, säger Cecilia Drakfelt.

Det är inte bara kroppen som ska må bra. Alla elever har varje vecka en lektion i EQ, emotionell intelligens – att likna vid livskunskap.

– Man utgår från vad klassen behöver, beroende på barnens ålder och på vad som händer i klassen, berättar Cecilia Drakfelt.

Yngre barn får kanske prata om var i kroppen olika känslor känns, medan äldre barn kan få ta avstamp i en verklig konflikt och spela upp den som en pjäs med alternativa lösningar.

MEN DET ÄR rörelse som utgör kärnan. Fredrik Pihlqvist jobbar gärna med teman i idrotten, så att man ägnar ett antal veckor åt dans, friidrott eller gymnastik.

– Då får eleverna repetera så att övningarna blir automatiserade, och det ger dem bättre självförtroende.

På så vis vill barnen anstränga sig mer – och då ut-

vecklas motoriken så att en god cirkel uppstår.

Flera forskare har intresserat sig för satsningen. Ortopeden Magnus Karlsson vid Universitetssjukhuset MAS i Malmö har i sina studier sett hur elevernas skelett och muskler har stärkts och att de har mindre tendens att bli överviktiga.

Och Ingegerd Ericsson, doktor i pedagogik vid Malmö högskola, har konstaterat att effekterna sitter i länge. När barnen från Ängslättskolan går ut nian har 93 procent av dem "god motorisk förmåga", jämfört med 53 procent bland andra barn. En större andel av dem klarar också grundskolans lärandemål. Vad det beror på är inte helt klarlagt än, enligt Ingegerd Ericsson.

– Men det är tänkbart att eleverna får en större vakenhetsgrad och därigenom mer energi och kapacitet till andra kognitiva funktioner, säger hon. Förbättrad fysisk självkänsla kan också tänkas påverka motivation och uppmärksamhet på ett positivt sätt. ● ➔

BUNKEFLO-MODELLEN

Bunkefloprojektet startades på Ängslättskolan och Sundsbroskolan i Bunkeflostrand utanför Malmö 1999. Bakgrunden var att ortopederna Per Gärdsell vid Universitetssjukhuset MAS i Malmö (numera Skånes universitetssjukhus) ville göra en kraftfull förebyggande insats mot benskörhet. Kärnan var redan från början schemalagd rörelse varje dag, ursprungligen i samarbete med lokala idrottsföreningar. I dag är projektet avslutat men modellen är etablerad på skolan. Flera andra kommuner i Sverige ligger i startgroparna för att införa den.

LINKÖPING

Hög frånvaro kan brytas

Vad ska skolan göra när elever vägrar komma dit? Kuratorn Carola Bornehav åker hem till elever för att få dem med sig till skolan.

På 6–9-skolan Skäggetorps-skolan i Linköping har man bestämt sig: eleverna ska vara där. Därför händer det att kuratorn Carola Bornehav åker och hämtar elever.

– Ibland ligger de och sover och öppnar inte, ibland får jag vänta ute, men ofta får jag komma in. Jag kan säga: ”okej, du har sovit dåligt, men ta en dusch nu så åker vi”. Men i vissa fall kan det ta flera veckor att få med dem.

Problem med hög frånvaro blir ofta uppenbara på högstadiet, berättar Malin Gren Landell, psykolog och läkare vid Bup-kliniken på Universitetssjukhuset i Linköping. Förklaringarna kan finnas i en kombination av olika faktorer hos eleven, familjen och skolan.

OFTA HAR ELEVEN en neuro-psykiatrisk problematik eller en funktionsnedsättning som skolan inte har anpassat sig efter. Mobbning eller andra kamratsvårigheter är också vanligt.

I familjen kan det finnas arbetslöshet, sjukdom eller missbruk. Studier visar också att det är vanligare att elever med frånvaro lever med ensamstående föräldrar.

– Det är bra att vara två i en

sådan här tuff situation, för att orka få iväg barnet till skolan, säger Malin Gren Landell.

Till detta kommer i många fall en stökig skolmiljö med stora klasser och många lärarbyten.

Ansvaret faller ytterst på skolan och huvudmannen, menar Malin Gren Landell. Enligt henne är nolltolerans mot ogiltig frånvaro en möjlig väg.

– Det viktigaste är att uppmärksamma frånvaron tidigt. Skolan är skyldig att meddela föräldrarna direkt, och man måste få ett kvitto på att informationen har gått fram. Många elever säger att ”det gick så lång tid innan någon märkte att jag inte var i skolan”.

NÄSTA STEG är att utreda frånvaron.

– Det ska göras snabbt. Man ska gå igenom varje område i elevens liv, se vad man får fram och agera på det.

Om skolan, Bup, socialtjänsten och föräldrarna samverkar kan man i en kommun eller en skola helt komma ifrån problematisk skolfrånvaro, enligt

Malin Gren Landell.

På Skäggetorps-skolan går Carola Bornehav och elevcoachen Sofia Karlsson varje morgon runt i klassrummen och kollar: Saknas någon elev utan att vara sjukanmäld? Då ringer de, först hem, sedan till pappans eller mammans mobil och till slut direkt till eleven.

För en del räcker det inte med att bli jagade per telefon – de kommer ändå inte.

– Det är då vi kan komma överens med föräldrarna om att komma hem och hämta barnet, berättar Carola Bornehav.

Hon frågar alltid de frånvarande eleverna vad skolan kan göra för dem. Det kan visa sig att de inte har någon att sitta med i matsalen eller att de vill slippa prata inför klassen. Och när en elev till slut återvänder fortsätter Carola Bornehav sina ansträngningar.

– Det gäller att få dem att känna att personal och kamrater har väntat på dem. Det är viktigare än att de lämnar in precis varenda skoluppgift de har missat. ●



ELEVER MED LÅNG OGILTIG FRÅNVARO

Barn och unga som vägrar att gå till skolan kallas ibland för hemmasittare, men för att hitta ett mindre stigmatiserande begrepp har forskare nu börjat använda ”elever med lång ogiltig frånvaro” (elof). Malin Gren Landell använder också termen ”problematiske skolfrånvaro” som syftar på att elever stannar hemma eftersom de reagerar med starka, negativa känslor i skolan. Till skillnad från vid skol skolk så känner föräldrarna ofta till frånvaron. Det finns inga säkra siffror på hur stor den problematiska frånvaron är. Mätningar har visat på promille, men mörkertalet är enligt Malin Gren Landell stort. Problemet är lika vanligt bland flickor som bland pojkar.

- Det gäller att få
eleverna att känna att
personal och kamra-
ter har väntat på
dem, säger
kuratorn
Carola
Bornehav.



STRESS- HANTERING PÅ VIKTOR RYDBERGS SKOLOR

Viktor Rydbergs skolor är en privat stiftelse som driver två gymnasier och ett högstadium i Stockholms innerstad samt ett gymnasium och ett högstadium i Danderyd.

På varje skola finns en biträdande rektor med särskilt ansvar för just elevhälsa.

Med stöd av forskning och med utgångspunkt i kognitiv beteendeterapi har skolorna skapat två program för att minska elevernas stress.

Hjärtans hjärna riktar sig till högstadiet och utvecklar framför allt elevernas självkännet.

Liv och lärande riktar sig till gymnasiet och tar bland annat upp studieteknik, grupprocesser och mindfulness.



– Det proaktiva arbetet är grundläggande för att motverka stress, betonar skolchefen Kerstin Jakobsson Hallén (mitten), här tillsammans med (från vänster) kuratorn Charlotte Höglund och eleverna Tobias Karlsson, Julia Greslingaas och Edvin Törnblom.

Skolan som satsar mot stress

De är högpresterande, går på en toppskola och känner ofta av höga krav. Men Viktor Rydbergs skolor satsar på att dämpa elevernas stress.

– Allt känns svartvitt. Antingen får man A eller så blir man uteliggare, säger Edvin Törnblom.

På de flesta program på Viktor Rydbergs tre gymnasieskolor krävs A i alla ämnen för att komma in. Den som var bäst i klassen på högstadiet finner sig plötsligt omgiven av kompisar som alla är lika högpresterande.

ELEVERNA Edvin Törnblom, Julia Greslingaas och Tobias Karlsson slår sig ner vid soffbordet på elevhälsomottagningen på skolan vid Jarlapan i Stockholm. De ska prata stress med Charlotte Höglund, kurator, och Kerstin Jakobsson Hallén, chef för alla Viktor Rydbergs skolor.

– Just nu har vi prov typ varje vecka, nej, varje dag! säger Julia Greslingaas. Och när man går i trean spolas hela gymnasietiden upp, man tänker på allt som har hänt och på framtiden: var ska man börja, vad ska man välja?

– Det är inte bara skolan som stressar. Vad ska jag göra i helgen, vad ska jag göra i sommar? tillägger Edvin Törnblom.

– Ja, just vad alla andra gör och vad man själv gör, det blir ännu mer påtagligt genom sociala medier som Facebook och Instagram, säger Julia Greslingaas.

De har alla känt av stressens

onda cirklar av sömnproblem och ångest.

– Man sover dåligt, och då jobbar man sämre nästa dag, och så pluggar man in på natten och så får man ännu svårare att somna, förklarar Tobias Karlsson.

På Viktor Rydbergs skolor har man skapat en struktur som ska dämpa stressen. Kuratorn Charlotte Höglund har tillsammans med en skolsköterska och flera lärare utvecklat två program för detta, och hon handleder också mentorerna i stressförebyggande arbete.

Det handlar om undervisningen: längre och färre lektioner i vissa ämnen gör att eleverna slipper bryta just när de har kommit igång. Projektarbeten, till exempel i naturkunskapsämnena, kan fördjupa elevers teoretiska kunskaper om stress.

Man har också satt en gräns på max två prov och en inlämningsuppgift i veckan, fast när Kerstin Jakobsson Hallén nämner det skrattar eleverna luttratt; det är tydligt att den gränsen överskrids ibland.

Alla elever har en egen dator. Tekniken gör att de kan se vad som ska göras på varje lektion, vilket minskar stressen för den som missar ett pass.

Andra satsningar handlar om personalen. På skolorna finns till exempel resurser för vikarier. Det motverkar risken för den stress som uteblivna lektioner kan medföra.

VIKTOR RYDBERGS skolor parar vetenskap med konst, något som i sig är stressdämpande, menar Kerstin Jakobsson Hallén.

– Vi visar att det finns fler möjliga yrkesval och att man kanske kan ta ett år efter gymnasiet och fördjupa sig i till exempel bildkonst.

För den som ändå vill gå drömutbildningen visar skolans studie- och yrkesvägledare på alternativa vägar dit, som komvux och högskoleprovet.

– Det har hjälpt mig, säger Tobias Karlsson. Jag får inte panik om jag får ett E.

DET PROAKTIVA arbetet är grundläggande, konstaterar Kerstin Jakobsson Hallén.

– Om vi lyckas med det så be- hövs det mindre av det andra.

Det andra – det är åtgärder som sätts in när en elev mår dåligt av stress. Tröskeln till elevhälsan ska vara låg, så att elever enkelt kan söka hjälp, för egen räkning eller för en kompis.

– Och om det håller på att gå riktigt åt fanders kan en elev få skjuta upp vissa kurser, säger Kerstin Jakobsson Hallén.

Kurserna i ett treårigt program kan då spridas ut så att programmet får ta fyra år.

SAMTIDIGT SOM Viktor Rydbergs skolor jobbar för att dämpa elevernas stress ska man förbereda dem för ett samhälle som faktiskt är prestationsfixerat. Är det ett dilemma? Tanken är att rusta eleverna för att välja hur mycket de vill satsa.

– Jag kan inte välja åt eleverna, men jag kan hjälpa dem att göra medvetna val, säger Charlotte Höglund.

Och det är inte stressen i sig som är farlig, utan bristen på återhämtning, påpekar hon. Edvin Törnblom nickar och säger att den där återhämtningen får han aldrig.

– Man är rädd för vad som ska hända om man tar en vecka utan att plugga.

Charlotte Höglund lutar sig fram mot honom:

– Du har inte den erfarenheten än, men jag vet att det brukar ordna sig. ●