

Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Väggen reser sig – igen

58))

Plötsligt stod hon mitt i floden. I slutet av 1990-talet gick tiotusentals svenskar överraskande "in i väggen". Professor Marie Åsberg fick i uppdrag att ställa en diagnos på den nya epidemin – och myntade begreppet "utmattningssyndrom". Nu ser hon åter orosmolnen hopa sig.

- en flod, flytande, flyter
- oroa sig över/för ngt



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Vi satt på övervåningen i Bodil Malmstens ljusa hus i franska Finistère en majlördag 2003 och grubblade över varför svensken mådde så dåligt. Det tycktes som om var och varannan sprang in i väggen. Utbränd. Utmattad. Bodil Malmsten hade också varit nere. Hon tyckte ingenting var roligt. Så tog hon körkort, 55 år gammal, köpte en Rover, lämnade Stockholm och Stureby och flydde mörkret med ett tiotal mäklarbekrivningar över hus till salu i Bretagne.

- grublar över - daug, ilgai mąsto; syn. *funderar på*
- går / springer in i väggen - has a mental breakdown





**Har det hänt någon gång att du
ville lämna allt utanför dig och
börja om?**



ŠIAURĖS KRYPTIMI

Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Det här var året då sjukskrivningstalen för utmattningssyndrom skulle nå sin topp i Sverige och långsamt börja falla igen, men det visste varken Bodil Malmsten eller vi – då.

– I Frankrike är det ingen som går in i väggen. De vet inte ens vad det är, sa hon.

- *Nenoriu nei stovimo darbo, nei tokio, kur reikėtų daug vaikščioti.*
- *Jag vill varken ett stående jobb eller sådant där man får gå mycket.*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Bodil Malmsten ville varken ha bullar eller besök. Hon ville vara i fred, och den där trädgården blomstrade bara i hennes huvud. En roman är en roman, livet är något helt annat.

○ Lämna mig i fred! - *Palik mane ramybėje!*





**Under vilka omständigheter vill
du vara lämnad i fred?**



ŠIAURĖS KRYPTIMI

Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Epidemin tycktes drabba alla – män och kvinnor, akademiker och kroppsarbetare, unga och gamla, norrlänningar och nollåttor. Det rapporterades om sunda, till synes fullt fungerande 30-åringar som satte sig ner på golvet och började storgråta.

- Vid första anblicken, vid första ögonkastet
- Sunt förnuft - angl. *common sense*





På vilket sätt påverkade dig pandemin?



ŠIAURĖS KRYPTIMI

Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

– I Frankrike bränner man bildäck eller tippar kobajs på Champs-Élysées. Man finner sig inte. Det förändrar kanske ingenting i praktiken, men man får ur sig sin vrede och jag tror man mår bättre efteråt, sa Bodil Malmsten.

- *Nesitaikstysiu su tuo, kad nuolat bandai nuspręsti už mane. Aš jau nebe 10-metė mergaitė.*
- *Jag ska inte finna mig i det att du alltid försöker bestämma över mig. Jag är inte längre en 10-årig flicka.*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Åke Nygren övertalade henne att titta närmare på den alarmerande kurvan. Det var som att han såg seismologiska rörelser som förebådade ett kraftigt skalv.

Marie Åsberg lät sig övertalas, lade annat åt sidan och började prata med människorna bakom siffrorna.

- *Sunkūs, tamsūs debesys pranašauja audrą.*
- *Tunga, mörka moln förebådar oväder.*
- *Daug svarbių klausimų buvo palikti nuošalin. Reikės sugrįžti prie jų kitąkart.*
- *Många viktiga frågor var lämnade åt sidan. Vi får återuppta dem nästa gång.*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Under 1960-talet myntade amerikanska psykologiprofessorn Christina Maslach begreppet "burnout", som har lett till den svenska översättningen 'utbrändhet', vilket var vad svenskarna kallade sitt tillstånd när de kollapsade i slutet av 1990-talet och början av 2000-talet.

- Būsto kainos auga kasmet, o tai kelia nerimą jaunoms šeimoms.
- *Bostadspris stiger varje år, vilket oroar unga familjer.*
Bostadspris stiger varje år, något som oroar unga familjer.



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Ju mer hon borrhade ner sig i statistiken från AFA Försäkring, Alecta och Sveriges Kommuner och Landsting (SKL), desto tydligare blev sambandet:

- Kuo ilgiau laukiau, kol ji paaiškins savo elgesį, tuo labiau pikta dariausi.
- *Ju längre jag väntade på att hon förklarar sin beteende, desto mer arg blev jag. / Ju längre jag väntade tills att hon förklarar...*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

– Det är egentligen busenkel matematik. Man kan med en viss grad av säkerhet säga att minskar man personalstyrkan med si och så många procent kommer sjukskrivningarna att stiga si och så mycket. Det borde vara sprängstoff. Men vetenskapliga data blir sällan sprängstoff. Om man inte fuskar som Macchiarini, säger Marie Åsberg.

- *Prieš rinkimus politikai visada tvirtina, kad tiek ir tiek sumažins mokesčius, ir tiek ir tiek pakels algas.*
- *Före valet påstår politikerna alltid att de ska minska skatter med si och så och höja löner med si och så.*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

På ett personligt plan kan en sjukskrivning vara en katastrof, inte minst när omgivningen inte förstår hur någon som nyss var stark och arbetsför plötsligt ligger i fosterställning.

- *Sunku pasiėkti savo tikslą, juolab kai tavimi netiki net tavo artimieji.*
- *Det är svårt att komma i mål, inte minst när även dina nära och kära inte tror på dig.*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

period. Man drar ner på sömnen. Nästa steg är att man slutar bjuda hem folk. Livet blir lite mindre. Man kanske slutar sjunga i kör eller slutar gå på gym. Man orkar inte längre ringa tillbaka till sina vänner. Man slutar ha sex med sin partner. Till slut är det bara jobbet kvar.

- *Jeigu sunku susikaupti, sumažink screentime'ą.*
- *Om du har svårt att koncentrera dig, dra ner på skärmtid.*



Ordkunskap: kom ihåg olika former och annat

Fysiska symptom brukar yttra sig som spänning i muskulaturen, besvär med magen, hjärnstress, sömnsvärigheter, man tappas energi, riskerar att få kognitiva problem och drabbas av skuld känslor för att man inte längre orkar prestera på jobbet eller vara en bra förälder eller partner. Glädjen försvinner.

- *Ilgalaikis stresas gali pasižymėti panikos atakomis.*
- *Långvarig stress kan yttra sig som / genom / i panikattacker.*





**Varför tror du anstränger man
sig så mycket för att jobba
(för)hårt/mycket?**





När blir arbete något negativt
istället för något positivt?



ŠIAURĖS KRYPTIMI



Vilka saker som stressar dig som en blivande läkare?



ŠIAURĖS KRYPTIMI



Hur ser det goda livet ut för dig?



ŠIAURĖS KRYPTIMI

Kombinera uttryck of fraser från texten med rätt förklaring

- | | | |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | till synes / vid första anblicket | ○ som det verkar |
| 2. | gå in i väggen | ○ känslan när man kraschar pga långvarig stress |
| 3. | sunt förnuft | ○ när det att förstå ngt som rätt/fel framstår som naturligt |
| 4. | mynta ett begrepp | ○ att komma på ett ord eller ett uttryck för ngt |
| 5. | lämna/lägga ngt åt sidan | ○ att inte betrakta ngt som viktigt |
| 6. | si och så många/mycket | ○ en ospecificerad mängd / antal |



Kombinera uttryck of fraser från texten med rätt förklaring

- | | | |
|-----|---------------------------|---|
| 7. | förebåda | ☐ vara ett tecken på ngt |
| 8. | att knyta näven i fickan | ☐ att vara arg men inte visa ngt |
| 9. | yttra sig som / genom / i | ☐ att ge tecken på sin förekomst |
| 10. | i praktiken | ☐ de facto; som det sker i det verkliga livet |
| 11. | finna sig i | ☐ att inte tåla ngt |



Sammanfatta texten. Du kan gärna använda följande nyckelfraser

- en romantiserad inställning till jobbet



- svenskarnas tålamod

- nedbemanningen = låg antal anställda = färre människor med ännu mer ansvar = en massa sjukskrivningar

- den nya epidemin: uttbrändhet



- sönderstress

- glödlampan, den smarta telefonen, urbanisering, stadsmiljö förlänger arbetstid



Kom ihåg partikelverb: kombinera verb och partikel

hitta

på

biter

ihop

ligger

i

tar

reda på

står

ut med

hänger

ihop

håller

fast vid

kommer

ut

tar

av sig

gör sig

av