

Ge studenterna ett vinterlov – för deras skull och för samhällets

Svenska universitetsstudenter mår sämre än jämnåriga som arbetar. Det är inte en åsikt, utan ett faktum tydligt belagt i Folkhälsomyndighetens rapport *"Psyisk ohälsa bland högskole- och universitetsstudenter kan förebyggas"* från 2018. Trots detta saknas ett av de mest grundläggande verktygen för återhämtning: ett vinterlov mellan höst- och vårtermin.

På de flesta svenska lärosäten avslutas höstterminen i början av januari och vårterminen drar i gång omedelbart därefter. Det innebär att många studenter tillbringar stora delar av sin juledighet med tentaplugg, uppsatsskrivande och inlämningsuppgifter, snarare än att få den vila som annars förknippas med högtiden. När terminen väl är avslutad ges heller ingen möjlighet till andrum – i stället väntar nästa kursstart direkt. Återhämtningen uteblir, både under och efter julen. Pressen blir konstant, och för många leder det till en nedåtgående spiral av stress, nedstämdhet och i värsta fall utmattning.

Som om inte det vore nog tvingas många studenter också arbeta under sommaren för att ha råd att studera under terminerna. Sommaren, som annars skulle kunna erbjuda en chans till återhämtning, blir i stället ytterligare en period av stress och ansvar. Den efterlängtrade pausen försvinner vilket ytterligare försvårar möjligheten till balans och välmående.

Att vi studenter kämpar är ingen nyhet. Vi förväntas prestera på hög nivå under 40 veckor i sträck, ofta utan tydliga gränser mellan studier och fritid. Många lever med knappa resurser, osäker framtid och ensamhet. Till skillnad från arbetslivet, där semestrar, återhämtning och strukturerat stöd är självklara delar, finns inga motsvarande skyddsnät i studentvardagen.

Vi förstår att det finns praktiska hinder med ett Vinterlov. Frågor om CSN, lärarscheman och utbildningsplaner måste hanteras. Men det är inte skäl nog att avfärda frågan. Tvärtom är det ett tecken på att det behövs en seriös diskussion – och en vilja att förändra.

Ett Vinterlov, en veckas andrum mellan terminerna, är inte bara en fråga om studenters välmående. Det är en fråga om kvalitet. Studenter som inte får återhämta sig lär sig sämre, presterar sämre och riskerar att inte fullfölja sina utbildningar. Det påverkar inte bara dem, utan hela samhället. I en tid när Sverige behöver kompetenta jurister, ingenjörer, sjuksköterskor och lärare, har vi inte råd att bränna ut våra framtida yrkesverksamma innan de ens tagit examen.

Att införa ett vinterlov är ett enkelt, rimligt och konkret steg för att skapa en mer hållbar studietid. Det handlar om respekt för den insats vi studenter gör och om ansvar för det samhälle vi vill bygga. Låt oss därför nu tillsammans ta tag i studenternas återhämtning på allvar!