

Lektioner för livet: Prestationsångest

av Fijona Jonuzi och Paula McManus, efter en idé av Sissela Benn



fotograf: Sören Vilks

Det här materialet vänder sig till dig som är pedagog och ska se *Lektioner för livet: Prestationsångest* tillsammans med dina elever. Materialet kan med fördel användas för en fördjupad diskussion efter filmvisningen.

Om Lektioner för livet: Prestationsångest

Sissela Benn är en hyllad komiker. Nu ska hon skriva och regissera en grej för Dramaten, med några av Dramatens skådespelare i rollerna. Alla säger att det kommer bli såååå roligt. För med en sånt gäng kan man väl inte misslyckas? Eller?

Lektioner för livet är en filmad serie från Unga Dramaten, som görs för att visas i klassrummet, där olika komiker tar sig an varsitt ämne för målgruppen högstadiet/gymnasiet. Här ger

Sissela Benn en lektion om prestationsångest och vad den kan göra med en person. I det här fallet henne själv.

Sissela Benn är komiker känd från bland annat Sune-filmerna och en lång rad tv-serier. Fijona Jonuzi är filmregissör, manusförfattare och fotograf, som bland annat har gjort den uppmärksammade filmen *Den störste*.

Vad är prestationsångest?

Prestationsångest är rädsla för att misslyckas eller rädsla för att inte leva upp till sina egna eller andras förväntningar. När du har prestationsångest är du rädd för att bli granskad och bedömd. Du är rädd att inte duga eller räcka till.

Prestationsångest är en känsla, som sällan är kopplad till verkliga prestationer. Många som har prestationsångest är högpresterande, men känner sig inte nöjda eller stolta över sig själva hur bra de än presterar. Du fastnar i negativa tankemönster och nedvärderar det du har gjort. Du har höga krav på dig själv och har svårt att känna dig nöjd.

Prestationsångest räknas inte som en psykiatrisk diagnos, men du som har prestationsångest kan ändå må dåligt och behöva professionell hjälp.

Vilka situationer kan ge prestationsångest?

Prestationer i skolan, som prov, redovisningar, uppsatsskrivande eller uppvisningar (t ex Luciatåg).

Matcher och tävlingar.

Teater-, dans-, sång- eller musikframträdanden.

Situationer där det känns som att måste visa upp dig själv, till exempel på en dejt eller när du ska ha sex.

Hur kan prestationsångest visa sig?

Kroppen kan reagera till exempel med hjärtklappning, svettningar, illamående, magknip, hög puls, spänningshuvudvärk, andnöd eller panikkänslor.

Tankarna om situationen då du förväntas prestera kan bli överdrivet negativa. Du kan bli rädd för att misslyckas och nedvärderas av andra. Det kan ske både innan, under och efter tillfället då du förväntas prestera.

Inför en prestation kan du bli orolig och få ångest. Du kan få sömnstörningar i samband med prestationstillfället.

Efter prestationen kan du oroas för att inte har gjort tillräckligt bra ifrån dig. Tankarna kan stanna kvar länge, bli ältiga och svåra att släppa. Du kan få ångest för hur andra har uppfattat dig.

Du kan börja undvika situationer där du förväntas prestera, till exempel genom att sjukskriva dig när du har ett prov eller ställa när du ska gå på dejt. Det kan kännas lättare i stunden, men att undvika skapar på lång sikt ännu mer ångest.

Alla människor känner viss oro eller rädsla när de ska prestera. Oftast lättar oron för varje gång du genomför en aktivitet där du upplever att du måste prestera. Men ibland kan rädslan och ångesten bli så stark att den begränsar ditt liv. Du kan till exempel stanna hemma från skolan eller fritidsaktiviteter, eller undvika att träffa kompisar. Då kan du behöva stöd för att hantera din prestationsångest. Du kan till exempel kontakta din skolpsykolog eller skolkurator. Du kan också kontakta en ungdomsmottagning eller BUP. BUP kan hjälpa dig som andra psykiska problem i kombination med prestationsångesten, till exempel depression eller starkare ångest.

Vad kan man göra om man får prestationsångest?

Tänk efter vad du själv vill, oavsett vad andra förväntar sig av dig.

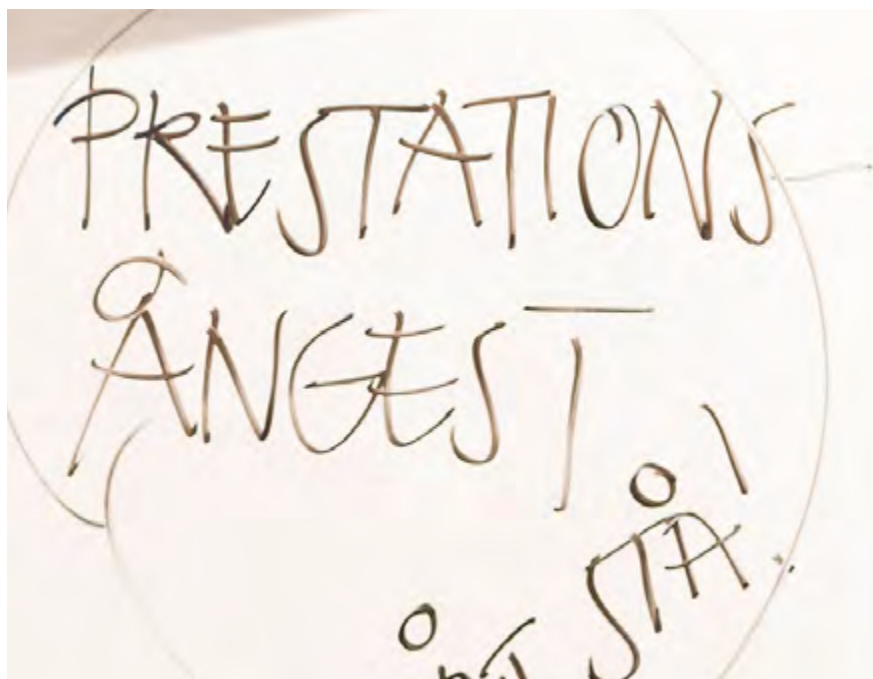
Jämför dig inte med andra. Vi är alla bra på olika saker, alla människor fungerar olika och ingen är perfekt.

Våga göra misstag. Se det som ett sätt att träna på det du tycker är svårt och lära dig nya saker.

Tänk på tre saker med dig själv som du är nöjd med.

Tänk på en sak om dagen som du har gjort och känner dig nöjd med.

Lyssna på andra när de berömmar dig eller ger dig komplimanger.



Intervju med Sissela Benn. Låt gärna eleverna läsa intervjun efter att de har sett filmen.

Sissela Benn, som spelar sig själv i filmen *Prestationsångest*, är komiker, skådespelare, regissör och manusförfattare. Hon slog igenom med karaktären Filippa Bark, som hon skapade, skrev manus till och spelade. 2010 skrev hon den egna teveserien *Anneli*, som hon också spelade huvudrollen i. Som skådespelare har hon medverkat i ett stort antal pjäser, teveserier och långfilmer, bland annat *Sune vs Sune* (2018) och *Sune – Best man* (2019).



Har du prestationsångest på riktigt, Sissela?

Ja det har jag. Så mycket att jag inte kunde skriva manus till den här filmen, som det var tänkt att jag skulle göra.

Vad hände då?

Jag körde fast och vågade inte säga det. Regissören Fijona sa nu måste du sluta försöka och så tog hon över. Det var ett jättejobbigt misslyckande. Men jag är glad att hon sa ifrån så tydligt. Det var modigt av henne. Innan har jag varit bra på att övertala folk om att jag ska klara det. Jag har inte haft någon sjukdomsinsikt och inte klarat av att säga att jag behöver hjälp. Så det var en stor lättnad när Fijona sa ifrån, fast det var ett så tydligt misslyckande. Jag fick betala tillbaka pengarna till Dramaten till och med. Det var väldigt pinsamt. Samtidigt var det en lättnad. Och jag var glad att Fijona tog över i tid, så att det ändå blev en film.

Har du haft prestationsångest tidigare?

Ja. När jag var ung sökte jag till teaterhögskolan. Man skulle lära sig en dikt utantill, men jag struntade i det. Jag vågade inte anstränga mig fullt ut för då skulle det vara så fruktansvärt om jag misslyckades. Jag slarvade istället och blev inte antagen. Jag var jätteledsen, drog omkring i Malmö och tänkte att jag aldrig skulle få göra det jag drömde om. Men då började jag skriva mina egna sketcher istället och det gick riktigt bra. Jag fick plötsligt jobb på teve och skulle skriva en egen teveserie, fast jag aldrig skrivit manus innan. Jag visste inte hur man gjorde men vågade inte be om hjälp. Jag fick ångest istället.

Varför fick du ångest?

Jag fick tidigt mycket beröm och uppmuntran. Det skapade en rädsla för att jag inte ska leva upp till det jag tror att andra förväntar sig av mig. Det blir extra starkt när något är viktigt för mig.

Hur visar sig din prestationsångest?

Rädslan och ångesten gör mig förlamad. Det enda jag känner är att jag vill fly eller fäkta. Jag börjar undvika och skylla ifrån mig, för jag har svårt att be om hjälp. Då visar man ju svaghet. Jag har försökt hålla min prestationsångest hemlig. Vänt den inåt och hittat på ursäkter när jag till exempel inte är klar när jag borde vara det. För att jag inte vill avslöjas.

Vad är du rädd för när prestations- ångesten slår till?

Att om det går dåligt ska alla dörrar stängas. Om jag lyckas kommer jag kanske få göra det jag älskar och drömmer om. Men om jag misslyckas, då kommer allt gå förlorat.

Jag är också rädd för att gruppen ska stöta bort mig. Att jag inte ska få vara med om jag inte presterar. Som om mitt värde som människa bygger på att mina prestationer.

Hur har prestationsångesten påverkat dig?

Jag har lagt mycket energi på att vara arg på mig själv för att jag inte njutit mer av möjligheterna jag har fått. Som när jag fick jobb på Riksteatern. Det var en turné där jag skulle få göra sketcher tillsammans med Mattias Fransson från Klungan. Jag skulle hitta på en ny karaktär efter Filippa Bark,

som ju hade gått jättebra. Att hitta på nytt skapade mycket prestationsångest. Jag gick omkring och grät och sjukanmälde mig, vågade inte gå till repsalen och vara ärlig och få hjälp av de andra. Ju längre tiden gick desto mer geniala idéer tyckte jag att jag behövde komma på för att kompensera. Det låste sig helt. Sedan mårde jag dåligt för att jag inte kunde ta tillvara på lyxen att jag fick jobbet. Det kändes pinsamt och hemskt att vara en sådan som inte kan jobba ordentligt utan bara håller på med sina känslor. Men till slut gjorde jag en ny karaktär och vi hade ett genomdrag på teatern. Efteråt gjorde jag en Dn-intervju i logen. "Det här var ju kul" sa journalisten. Jag sa nej, det var bara hemskt. Jag var helt låst vid min inre känsla av vara jättedålig. Det var som en sjukdom, som anorexia, fast min självbild gällde annat än vikten. Jag lyssnade bara på en inre negativ röst. Nu kan jag se att den karaktär jag gjorde då var helt okej. Men om jag lagt tiden på att utveckla den istället för att ha ångest, då hade den blivit väldigt mycket bättre.

Har du bara prestationsångest när det gäller jobbet?

Nej det följer med i alla andra områden i livet. Jag ska vara bästa mamman, bästa kompis, bästa värdinnan. Jag kan gräma mig i veckor om jag bjuder på middag och lammsteken är lite för kall.

Om man har prestationsångest, hur kan man hantera det för att må bättre?

Det är lätt att veta i teorin hur man ska göra och tänka de rätta tankarna, men prestationsångesten sitter djupt. För att få den att dämpas måste man träna på att misslyckas. Göra sitt bästa men misslyckas och stå ut med det. Stå ut med att andra är bättre än man själv. Jag önskar att man kunde få betyg utifrån hur mycket man har kämpat, inte utifrån hur bra man presterar. Betyg utifrån hur mycket man har ansträngt sig. "Grit" är viktigt. Det borde vi uppmuntra mer. Att kämpa och inte ge upp, utan fortsätta kämpa även när det inte går bra.



Har du lärt dig något av arbetet med den här filmen?

Ja jag har lärt mig att min prestationsångest handlar mycket om skrivande och att jag inte ska göra det själv, utan tillsammans med andra. Jag ska be om hjälp, ha många deadlines och släppa ifrån mig texten tidigare. Se till att jag har bättre förutsättningar, gott om tid på mig till exempel för att hinna göra mitt jobb och göra det bra. Och så var det ju inte så farligt att misslyckas. När Fijona tog över blev det faktiskt bättre än om jag hade skrivit manuset själv! Jag hade inte kunnat ha den distans till ämnet som hon har. Jag var så insyltat i min historia och hade inte kunnat se den utifrån.

Förslag på diskussionsfrågor:

Vad är prestationsångest?

Hur kan prestationsångest visa sig?

Är det vanligt att ha prestationsångest?

Vilka situationer i skolan kan ge prestationsångest?

Vilka situationer på fritiden kan ge prestationsångest?

Hur kan man hjälpa en kompis som har prestationsångest?

Hur kan man själv göra för att få mindre prestationsångest?

Vart kan man vända sig om man behöver hjälp med sin prestationsångest?

Vad kan pedagogerna i skolan göra för att eleverna ska få mindre prestationsångest?

Länkar till mera information om prestationsångest och vart du kan vända dig om du behöver stöd:

www.bris.se

www.umo.se

www.bup.se

www.uu.se

På Unga Dramatens hemsida hittar du mer material, bl a en text om konstens roll i skolan och en enkel modell för eftersamtal. dramaten.se/unga-dramaten/Lararmaterial/

Kontakt Unga Dramaten: Mia Hertler
mia.hertler@dramaten.se

DRAMATEN