

ELEVHÄLSA PÅ ELEVERS VILLKOR

**En elevundersökning om vilket stöd unga behöver
för psykiskt välbefinnande**

Tim Bergling Foundation
Sveriges Elevkårer
Sveriges Elevråd

FÖRORD

Det är väldokumenterat att allt fler unga i Sveriges mår sämre. Stress, oro för framtiden och diagnoser som depression har blivit en del av vardagen för många skolelever. Skolan, som en central plats i ungas liv, har därmed en unik möjlighet att spela en avgörande roll för deras psykiska välbefinnande.

För att bättre förstå elevernas egna upplevelser av vad som påverkar deras mående i skolan – både positivt och negativt – gick våra tre organisationer samman under våren 2024 för att ta fram en gemensam rapport. Resultatet blev *Det enda jag tänker på är stress och skola* – en rapport som lyfter elevernas röster och deras förslag på hur skolan kan bli en mer stödjande och hälsosam miljö.

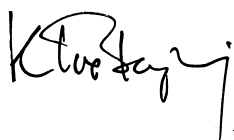
En tydlig insikt från den rapporten var betydelsen av en tillgänglig, synlig och förtroendegivande elevhälsa. De elever som uttryckte tillit till elevhälsan mådde generellt bättre.

I denna uppföljande rapport fördjupar vi oss inom just detta område. Vi har frågat elever runt om i landet: Hur vill ni att elevhälsan ska fungera?

Internationella jämförelser visar att svenska elever upplever ovanligt höga nivåer av stress. Det är ett tydligt tecken på att mer behöver göras – och att det krävs att vi är många som både lyssnar och agerar.

Genom att ta avstamp i både elevernas egna förslag och våra tidigare slutsatser från 2024, fördjupar denna rapport förståelsen för vad som krävs för att elevhälsan ska bli en verklig kraft för psykiskt välbefinnande.

Vår förhoppning är att denna rapport ska bidra med kunskap som leder till förändring och utgöra ett konkret verktyg för alla som arbetar för en mer hållbar, inkluderande och hälsofrämjande skola.



Klas Bergling, grundare Tim Bergling Foundation



Jonatan Lamy, ordförande Sveriges Elevkårer



Agnes Tell, ordförande Sveriges Elevråd

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	2
Om undersökningen	3
Skolans påverkan på elevers psykiska hälsa - på gott och ont	4
Säkra elevinflytandet	6
Lyhördhet och tydlig kommunikation	7
En tillgänglig elevhälsa för alla elever	8
Psykisk hälsa i undervisningen	9
Ta hänsyn till hur systemförändringar påverkar elevers hälsa	10
Elevers förslag på förbättringar i skolan	11
Våra förslag för en mer välmående skola	12



OM UNDERSÖKNINGEN

Undersökningen genomfördes av Novus på uppdrag av Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd. Under maj 2025 genomfördes 534 webbintervjuer (inklusive möjlighet till öppna svar på några frågor), deltagarna är elever på högstadiet och gymnasiet. Samtliga siffror är statistiskt säkerställda och deltagarna är slumpmässigt utvalda för att garantera representativa resultat som går att generalisera på målgruppen.

I denna sammanställning redovisas kvantitativa resultat från webbintervjuerna, redovisade som andelar av angiven målgrupp samt tendenser och indikationer från fritextsvaren.

SKOLANS PÅVERKAN PÅ ELEVERS PSYKISKA HÄLSA - PÅ GOTT OCH ONT

Skolan är en stor del av ungas vardag och påverkar hur de mår – både positivt och negativt. För många elever kan skolan betyda trygghet, rutiner och gemenskap. Men samtidigt kan pressen att prestera, känslan av otillräcklighet och bristande stöd bidra till oro, stress och psykisk ohälsa. Hur skolan fungerar har därför stor betydelse för elevers psykiska välbefinnande.

Den här delen av rapporten belyser hur elever upplever skolans inverkan på deras psykiska hälsa.

SJU AV TIO ELEVER UPPGER ATT DE MÅR BRA - MEN EN AV TIO MÅR DÅLIGT

Siffrorna visar tydligt att allt för många elever idag inte mår bra, även om majoriteten rapporterar ett gott psykiskt välbefinnande. Skolmiljön spelar en avgörande roll i detta. Elever beskriver själva, både i de kvantitativa frågorna och i fritextsvaren, hur skolan påverkar deras mående på gott och ont.

Könsskillnaderna är genomgående tydliga. Tjejer uppger i högre grad att de mår sämre än killar, och gymnasieelever mår generellt sämre än högstadieelever.

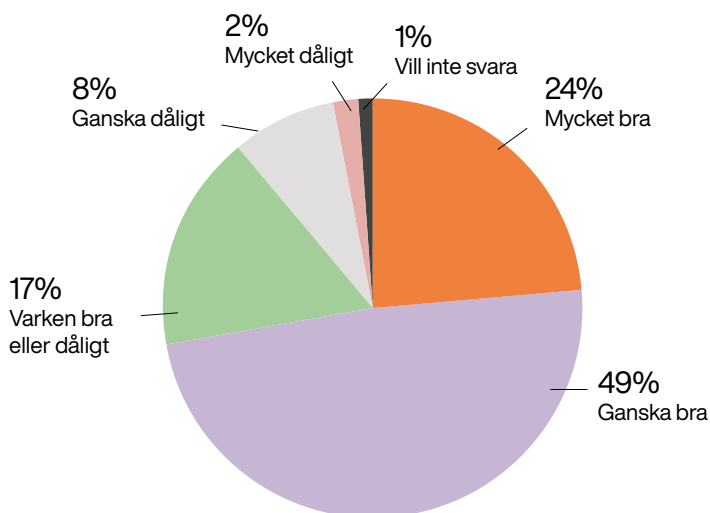
72 procent bedömer sitt psykiska mående som ganska eller mycket bra. Bland killar 82 procent. Bland tjejer 63 procent.



Vi ser tydligt att skillnaderna mellan killar och tjejer ökar med åldern, bland gymnasietjejer uppger 15 procent att de mår ganska eller mycket dåligt jämfört med 7 procent för gymnasiekillar.



Diagram: Hur skulle du bedöma ditt psykiska mående just nu?



TILLIT OCH TRYGGA VUXNA ÄR AVGÖRANDE

Undersökningen visar tydligt att tilliten till trygga vuxna i skolan har stor betydelse för elevers psykiska välbefinnande. Tilliten är avgörande för att skapa trygga relationer, och den bidrar till att elever vågar söka stöd när det behövs. Hela 83 procent av alla elever uppger att de litar på minst en vuxen i skolan. Det varierar stort vem man känner mest förtroende för men det vanligaste är sin lärare där 69 procent av eleverna känner tillit. 28 procent känner tillit till en vuxen inom elevhälsan, 14 procent hos rektor och 23 procent känner tillit till en annan vuxen.

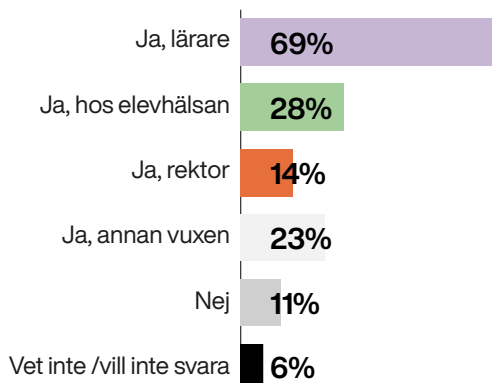
83 procent av alla elever uppger att de litar på minst en vuxen i skolan



Oavsett vem det gäller ser vi ett tydligt samband – de elever som känner tillit till en vuxen mår bättre, upplever skolan som en trygg och positiv plats, är mer nöjda med elevhälsan och upplever att stöd är lättillgängligt.

Motsatsen gäller också. De elever som inte litar på någon vuxen i skolan uppger i högre grad att lärarna inte lyssnar på deras upplevelser av skolstress.

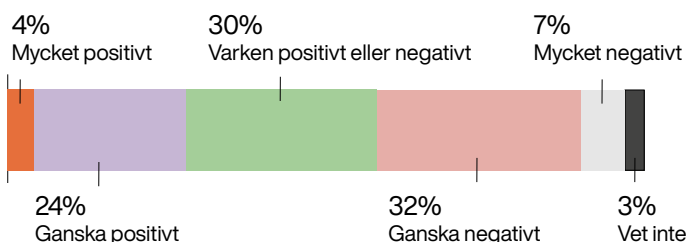
Diagram: Finns det vuxna i skolan som du litar på?



SKOLAN PÅVERKAR ELEVERS PSYKISKA HÄLSA NEGATIVT

På frågan om hur skolan påverkar elevers allmänna psykiska hälsa svarar hela fyra av tio, 40 procent, att skolan har en negativ påverkan. Endast 27 procent uppger att skolan påverkar den psykiska hälsan positivt.

Diagram: Hur tycker du att skolan påverkar din allmänna psykiska hälsa?



Samtidigt ser vi att elever som upplever att elevhälsan fungerar bra, i högre grad svarar att skolan har en positiv påverkan på det psykiska välbefinnandet (40 procent).

Även här ser vi betydande könsskillnader, hälften av alla tjejer på högstadiet uppger att skolan påverkar deras allmänna psykiska hälsa negativt.

PRESTATIONSKRAV STRESSAR MEST

Den andel elever som svarade att skolan påverkar den psykiska hälsan negativt fick även ge fritextsvar på vad det är i skolan som påverkar, här följer några exempel:

”Alla krav”

”Inte låta NP vara en så stor del av betygen”

”Andra elever som inte är inkluderande”

”Man blir för stressad av alla proven och alla lärare är emot mig”

”Stressigt, mycket skolarbete samtidigt”

”Ibland vet man inte om nån kanske pratar om en”

”Andra elever, krav, saknar förståelse varför vi måste lära oss vissa saker”

”Betyg plus att man ska behöva vara social”

”Stress med mycket elever, stora klasser och mycket skolarbeten”

”Mycket läxor och prov tätt ihop”

Elever beskriver själva hur stress, press och höga krav är det som påverkar deras psykiska hälsa allra mest. För många är vardagen i skolan krävande, ibland beror det på bristande strukturer och samordning mellan lärarna, i andra fall är det betygshets som upplevs som svårast. Vår tidigare undersökning *Det enda jag tänker på är stress och skola – En elevundersökning om hur skolan påverkar ungas mående (2024)* visar tydligt att nationella prov är det moment i skolan som är mest stressande. Elever uppgav då såväl fysiska som psykiska symptom före, under och efter provtillfällena.

SÄKRA ELEVINFLYTANDET

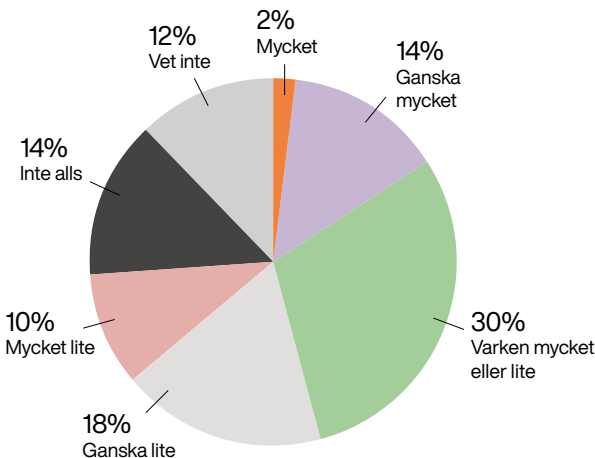
Det framgår tydligt att inflytande har betydelse för elevers psykiska hälsa. Man vill vara delaktig och få möjlighet att påverka sin skolvardag. De som upplever att deras lärare lyssnar, särskilt när det gäller stress och provscheman, mår också bättre vilket skapar bättre förutsättningar för både inlärnin g och prestation.¹

De som upplever att deras lärare lyssnar, särskilt när det gäller stress och provscheman, mår också bättre vilket skapar bättre förutsättningar för både inlärnin g och prestation.

FYRA AV TIO ELEVER UPPLEVER ATT DE FÅR PÅVERKA ARBETSMILJÖN LITE ELLER INTE ALLS

Trots att inflytande har en positiv effekt upplever få elever att de får vara med och påverka den psykosociala arbetsmiljön i skolan. Endast 16 procent uppger att de fått vara med och påverka mycket eller ganska mycket samtidigt som 42 procent uppger att de fått påverka ganska lite, mycket lite eller inte alls. Undersökningen visar vidare på att de elever som inte fått vara med och påverka i högre grad upplever att skolan påverkar den psykiska hälsan generellt mycket eller ganska negativt. De uppger också att lärarna inte lyssnar på eleverna kring skolstress.

Diagram: Tycker du att du får vara med och påverka den psykosociala arbetsmiljön i skolan mycket eller lite?



Till de elever som känner att de vill men inte ges möjlighet till att påverka den psykosociala arbetsmiljön i skolan ställde vi särskilt frågan om vad de har för förslag. Här följer exempel:

”Mer öppna diskussioner”

”Jag vet inte, men ingen frågar oss elever hur vi vill ha det. Det är för många elever, för mycket bråk. Kanske 800 elever. Det är för rörigt”

”Prata om det på nån lektion”

”Kunna vara med och se till att sprida ut prov och uppgifter”

”Påverka läxor och prov”

”Kanske kunna ge förslag på vad som behöver pratas om”

”Lärarna borde lyssna mer på eleverna”

”Vi har sagt att det är stökigt men de gör ingenting”

”Kanske ha en planering i klassrummet på när skolsköterskan är där så man vet”

Det är tydligt att elever vill bli lyssnade på och få ett reellt inflytande för att förbättra den psykosociala arbetsmiljön och öka arbetsron i klassrummet. Många uttrycker också en vilja att ta gemensamt ansvar för skolmiljön och vara delaktiga i att forma den.

Förslagen handlar bland annat om att ta fram tydligare provscheman så att allt inte kommer samtidigt, tydligare information om förväntningar och en mer tillgänglig elevhälsa. Eleverna visar också förståelse för att prov och examinationer är en naturlig del av skolan, det de efterfrågar är snarare bättre planering. De vill ha möjlighet att förbereda sig i tid och undvika återkommande stress, vilket i sin tur skulle skapa bättre förutsättningar för både välmående och lärande.

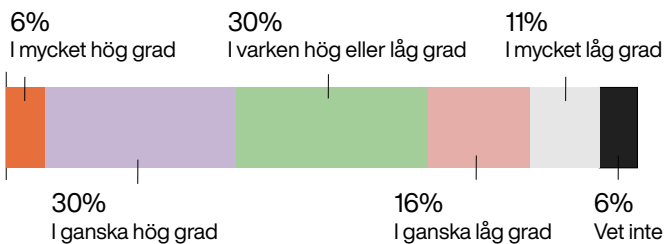
LYHÖRDHET OCH TYDLIG KOMMUNIKATION

Lärare spelar en avgörande roll för elevers psykiska hälsa, inte bara genom rimliga provscheman och en kvalitativ undervisning utan också genom att vara närvarande och öppna för samtal om skolstress i klassrummet. Drygt en av tre elever svarar att lärarna lyssnar på elevernas skolstress, 36 procent. Samtidigt som nära 27 procent inte håller med.

Ett särskilt tydligt samband syns bland de elever som känner att skolan påverkar deras psykiska hälsa ganska eller mycket negativt. I den gruppen svarar hela 42 procent att lärarna inte lyssnar på elever kring skolstress. Det finns ett samband mellan hur man upplever skolan och hur mycket man känner att lärarna lyssnar på eleverna.

Det finns ett samband mellan hur man upplever skolan och hur mycket man känner att lärarna lyssnar på eleverna.

Diagram: I vilken grad upplever du att lärare lyssnar på eleverna kring skolstress på din skola?

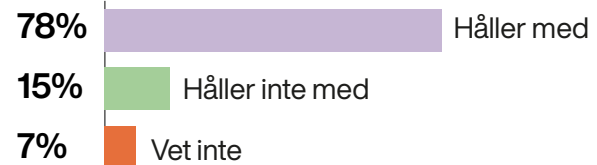


MÅNGA INLÄMNINGSUPPGIFTER OCH PROV PÅ SAMMA GÅNG

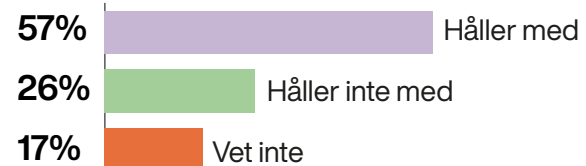
En av de faktorer som elever upplever påverkar deras mående negativt i skolan är bristen på tydliga och samordnade provscheman. Vi ställde frågan om ett antal påståenden som ofta kommer upp i samtal med elever om skolan. På frågan om prov och inlämningsuppgifter ofta hamnar i samma veckor svarar hela 78 procent att de håller med. På frågan om eleverna borde få vara mer delaktiga i beslut på skolan svara 77 procent att de håller med, endast 10 procent svarar att de inte håller med. Det finns en tydlig vilja från eleverna att vara delaktiga och ta ansvar över sin arbetsmiljö i skolan, samtidigt som vi ser att många upplever att vuxna i skolan inte lyssnar.

Diagram: Håller du med eller inte om följande påståenden?

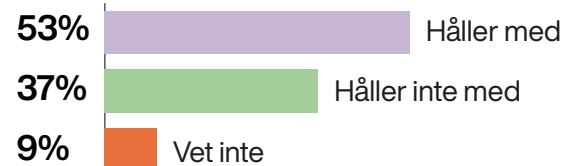
Prov och inlämningsuppgifter hamnar ofta i samma veckor



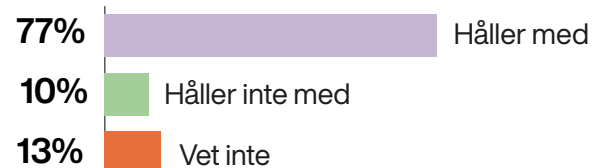
Lärare stämmer inte av med varandra om prov/ inlämningsuppgifter



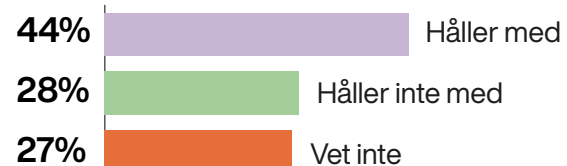
Nationella prov är det som stressar mig mest



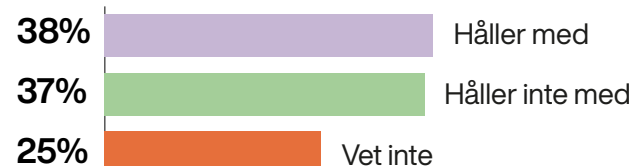
Eleverna borde få vara mer delaktiga i beslut på skolan



Vill lära mig mer om psykiskt mående



Det finns för lite stöd på skolan för elever som har särskilda utmaningar



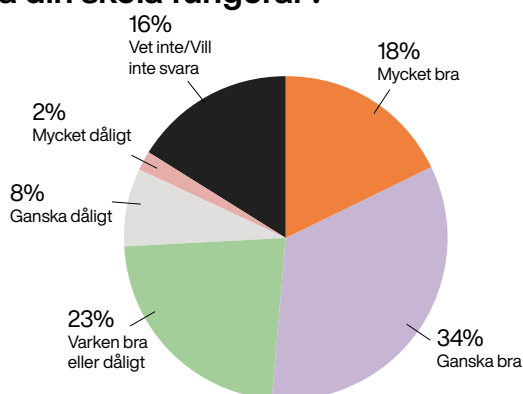
EN TILLGÄNGLIG ELEVBÄLSA FÖR ALLA ELEVER

Följande frågor fokuserade särskilt på elevers upplevelser av elevhälsan och vilken roll den bör spela i skolan. En genomgående slutsats är att majoriteten av eleverna anser att elevhälsan fungerar bra idag. Behoven som framkommer handlar snarare om tillgänglighet, tillit och närvaro i skolan.

HÄLFTEN AV ELEVERNA UPPLEVER ATT ELEVBÄLSAN FUNGERAR BRA

Bland de elever som känner till att det finns en elevhälsa på skolan upplever 52 procent att den fungerar mycket eller ganska bra. Av de som svarar att den fungerar mycket eller ganska bra uppger 57 procent att de mår mycket eller ganska bra. Elever som besökt elevhälsan upplever också i högre grad att den fungerar bra jämfört med elever som inte har besökt den. Endast 10 procent uppger att elevhälsan fungerar ganska eller mycket dåligt, medan en relativt stor andel, 16 procent, svarar att de inte vet eller inte vill svara. Denna grupp är återkommande i undersökningen och utgör en oväntat stor andel, vilket kan tyda på bristande kännedom om elevhälsans roll eller synlighet i skolan.

Diagram: Hur upplever du att elevhälsan på din skola fungerar?



EN AV FEM ELEVER TYCKER ATT DET ÄR SVÅRT ATT FÅ TID HOS ELEVBÄLSAN

Att elevhälsan är tillgänglig och arbetar undervisningsnära är något som flera av undersökningens utfall pekar på. Elever vill ha en bekant och lättillgänglig elevhälsa med låga trösklar. Av de elever som besökt elevhälsan uppger fyra av tio att det är lätt att få en tid hos elevhälsan, samtidigt som nära en femtedel anser att det är ganska eller mycket

svårt. Detta pekar på att allt för många elever upplever att det är svårt att få en tid hos elevhälsan. Även de som har besökt elevhälsan beskriver det som svårt att få en tid.

SEX AV TIO ÄR NÖJDA MED SINA BESÖK HOS ELEVBÄLSAN

En majoritet av eleverna som besökt elevhälsan är nöjda, drygt 60 procent svarar att de är ganska eller mycket nöjda med sina möten. Det är samtidigt glädjande att se att endast en liten grupp på 7 procent känner sig ganska eller mycket missnöjda. Det talar för att de allra flesta som får en tid också känner sig nöjda med det mötet. Sen finns det en förhållandevis stor grupp elever som svarar att man varken är nöjd eller missnöjd. Elever möter elevhälsan på olika sätt under sin skolgång, exempelvis under en hälsokontroll eller ett samtal påkallat av eleven själv. Det kan vara svårt att värdera exempelvis en hälsokontroll.

Fler killar än tjejer upplever att de är mycket eller ganska nöjda med elevhälsan.

Vi ser också att fler killar än tjejer upplever att de är mycket eller ganska nöjda med elevhälsan (69 procent) och bland killar på högstadiet uppger ännu fler att de är nöjda (71 procent). Det framgår också ett tydligt samband mellan att det känns lätt att få en tid och hur nöjd man är med mötet. Av de som tycker att det känns lätt att få en tid hos elevhälsan svarar 81 procent att de är ganska eller mycket nöjda. Skälen kan vara många men att det är lätt att få tid hänger ihop med hur nöjd man är med sitt besök.

SEX AV TIO FÅR DET STÖD DE FÖRVÄNTAR SIG

Av de som har besökt elevhälsan svarar 65 procent att de har fått det stöd de hoppades på. Något som blir tydligt är att de grupper som i övrigt mår bra i högre grad upplever att de får stöd (75 procent). Även killar, i synnerhet på gymnasiet, upplever att de fått det stöd de hoppas på.

De elever som inte besökt elevhälsan svarar i stor utsträckning att det fortfarande känns lätt att få tag på någon om man skulle behöva det. Sju av tio uppger

att det känns ganska eller mycket lätt. En grupp som är liten men samtidigt mycket viktig att nå är de elever som inte har besökt elevhälsan och samtidigt upplever att det känns ganska eller mycket svårt att få kontakt (6 procent). Det motsvarar cirka 40 000 elever.

De som inte besökt elevhälsan har också en lägre tilltro till att de skulle få hjälp. Drygt hälften svarar ja, 54 procent, samtidigt som 17 procent svarar nej. Många svarar också att de inte vet om elevhälsan skulle kunna hjälpa till (28 procent).



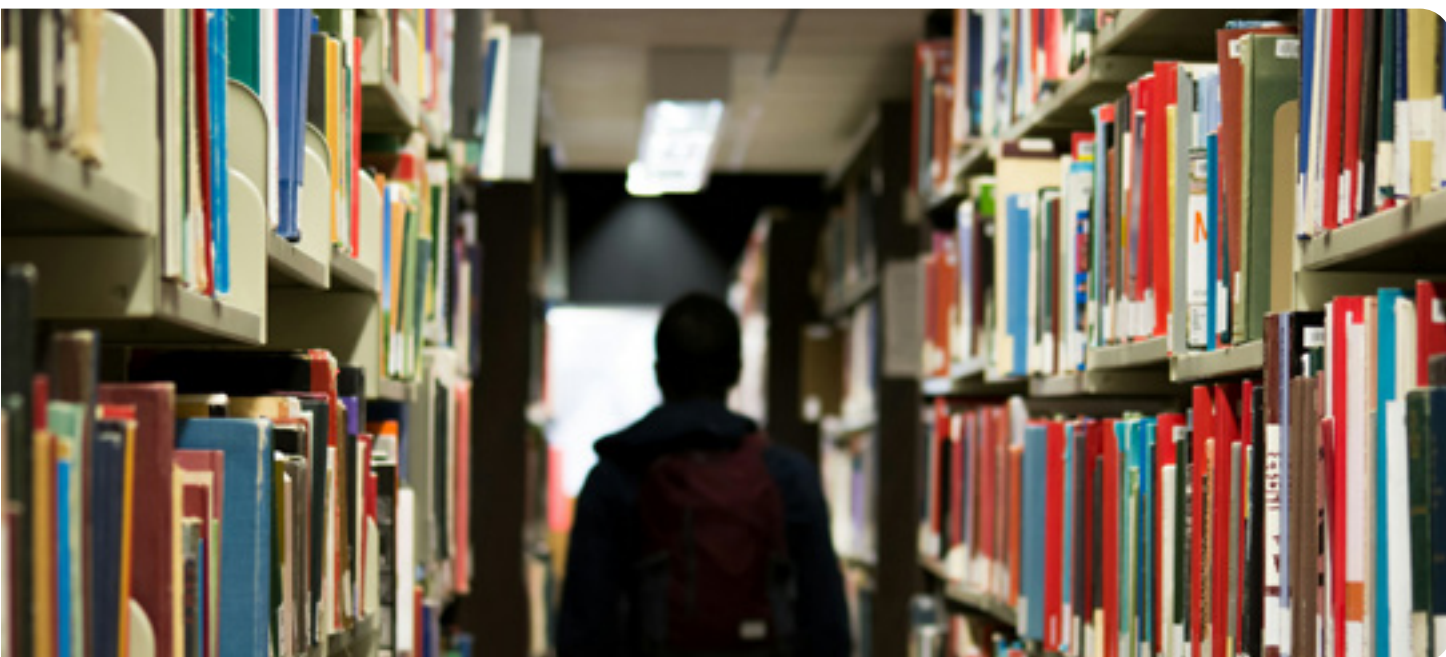
PSYKISK HÄLSA I UNDERVISNINGEN

Mycket tyder på att elever uppskattar en undervisningsnära elevhälsa som syns i skolan och ibland deltar i undervisningen. Undersökningen visar att drygt hälften av eleverna pratar om psykisk hälsa i skolan. De som pratar om psykisk hälsa i skolan mår bättre, upplever i större utsträckning att lärarna lyssnar på eleverna kring skolstress och uppfattar att elevhälsan fungerar bättre överlag. Sambandet är tydligt mellan ett öppet diskussionsklimat och ett bättre psykiskt välmående.

Hela 76 procent av eleverna möter också elevhälsan på andra sätt i skolan än på deras rum. Vanligast är att man möter dem i klassrummet, i korridoren eller under en föreläsning. Samtidigt svarar 13 procent att de inte har gjort det.

Har ni mött elevhälsan på något annat sätt i skolan?

- I klassrummet 51%
- I korridoren 44%
- Under en föreläsning 23%
- På något annat sätt 2%



TA HÄNSYN TILL HUR SYSTEMFÖRÄNDRINGAR PÅVERKAR ELEVERS HÄLSA

När systemförändringar diskuteras, som i den pågående elevhälsoutredningen, är det avgörande att lyssna till dem som påverkas mest. För att forma en elevhälsa som möter framtidens behov krävs förändring i nära dialog med unga, med respekt för deras perspektiv och önskemål.

VILKEN TYP STÖD VILL ELEVERNA FÅ FRÅN ELEVHÄLSAN

Undersökningen visar att elever i stort efterfrågar det stöd som elevhälsan redan arbetar med, men att det finns en önskan om ännu större fokus på det förebyggande och undervisningsnära arbetet.

De områden som eleverna främst vill ha stöd inom är:

- Att upptäcka elever i behov av stöd tidigt.
- Att arbeta förebyggande med trivsel och trygghet.
- Att erbjuda stödsamtal, både individuellt och i grupp, exempelvis vid konflikter eller psykisk ohälsa.

De områden som prioriteras lägst av eleverna är:

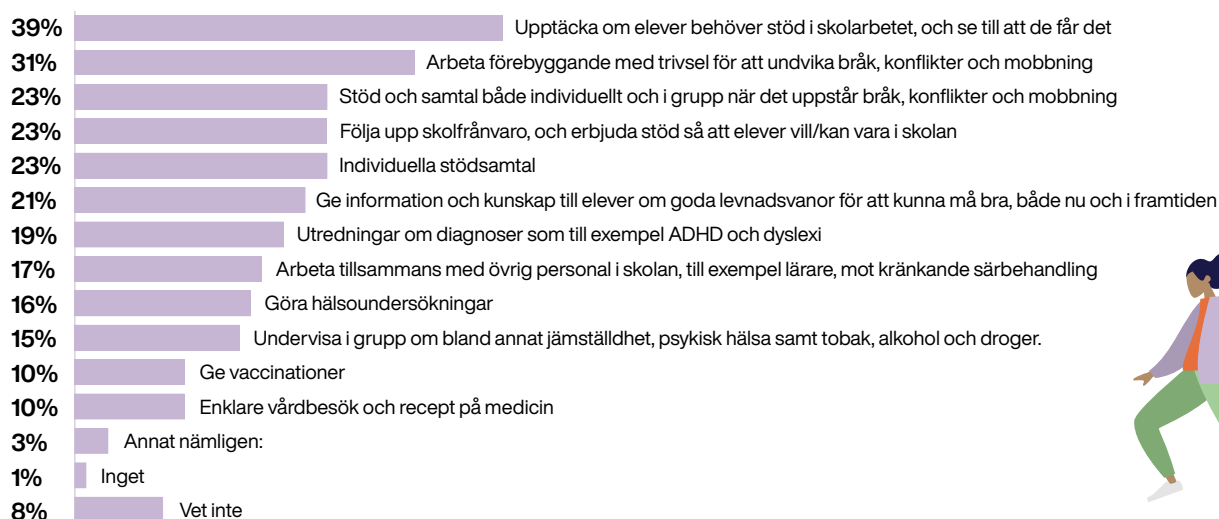
- Enklare vårdbesök
- Vaccinationer
- Hälsoundersökningar

Sammanfattningsvis efterfrågar eleverna en tillgänglig, synlig och närvarande elevhälsa som fokuserar på tidiga insatser, välmående och trygghet i skolmiljön. Eleverna efterfrågar inte en mer vårdande eller sjukvårdsinriktad elevhälsa, utan snarare en som är undervisningsnära, förebyggande och proaktiv – först då känner eleverna sig trygga att söka stöd.

Just nu pågår flera omfattande reformer inom skolan – och ett område rör elevhälsan. Ambitionen är att bygga om elevhälsan i grunden, så att den bättre kan möta elevernas behov och bidra till en mer välmående skola.

Vi har frågat eleverna vilket stöd de helst vill ha från elevhälsan – och svaren är tydliga. Nu är det upp till beslutsfattare och ansvariga att lyssna på elevernas röster och ta deras behov på allvar.

Diagram: Vad skulle du helst vilja att elevhälsan arbetade med?



ELEVERS FÖRSLAG PÅ FÖRBÄTTRINGAR I SKOLAN

"Fler vuxna nära"

– 13 ÅR, ÅK 7 HÖGSTADIET, KILLE

"Bra skolmat, mindre klasser och mer fokus på varje elev"

– 14 ÅR, ÅK 7 HÖGSTADIET, TJEJ

"Mer uppmärksamma och engagerade lärare"

– 16 ÅR, ÅK 9 HÖGSTADIET, TJEJ

"Tydligare instruktioner, inlämning/prov/läxförhör borde inte vara så många på en vecka"

– 14 ÅR, ÅK 8 HÖGSTADIET, TJEJ

"Att de har mer tid över för samtal och hjälp"

– 13 ÅR, ÅK 7 HÖGSTADIET, KILLE

"Planera bättre"

– 13 ÅR, ÅK 7 HÖGSTADIET, KILLE

"Mer uppmärksamma på vilka som inte har kompisar"

– 13 ÅR, ÅK 7 HÖGSTADIET, KILLE

"Ta bort elever som förstör undervisningen"

– 19 ÅR, ÅK 2 GYMNASIET, TJEJ

"Kanske kolla lite hur olika grupperingar funkar i klasserna och se om nån är utanför eller nån är för pushig"

– 16 ÅR, ÅK 1 GYMNASIET, KILLE

"Inte låta nationella proven vara så stor del av betygen"

– 16 ÅR, ÅK 1 GYMNASIET, TJEJ

VÅRA FÖRSLAG FÖR EN MER VÄLMÅENDE SKOLA

Elevernas svar visar att det finns potential att förbättra förutsättningarna för deras psykiska mående på flera plan. Här följer rekommendationer och förslag från de tre organisationerna – Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd – som står bakom denna rapport.

ELEVHÄLSAN SOM MOTOR

Elevhälsoarbetet i skolan och elevhälsoteamen har potential att bli motorn för både bättre resultat och friskare elever – men bara om de möter elever i korridoren och olika elevgrupper på deras villkor samt gör gemensam sak med lärarna i det dagliga klassrumsarbetet.

ELEVHÄLSOARBETET ÄR SKOLANS TIDIGASTE RADAR

De flesta elever mår okej, men kraven från skolan och långa provperioder skapar ohållbara stressnivåer, särskilt för tjejer. Samtidigt som killar i vissa fall svarar att skolan faktiskt lyfter deras välmående generellt. Skillnaderna är stora från elev till elev och mellan tjejer och killar, behovet av en närvarande elevhälsa som finns mitt i undervisningen är tydligt. Där finns möjligheten att tidigt fånga upp elever som reagerar negativt på skolstressen.





FRÅN "MOTTAGNING" TILL MEDSKAPARE

Elever ser inte på elevhälsan som en mottagning utan en plats för att få stöd i allt det studiesociala som stundvis kan kännas svårt. De efterfrågar mer konkret stöd kring pluggstrategier och trygghetsskapande arbete i skolan. Vi ser också att pojkar alltmer sällan tar kontakt med elevhälsan – men blir nöjdare än flickor när de väl gör det. Därför behövs nya vägar in för att fortsätta sänka tröskeln för att ta hjälp om det behövs. Det kan bland annat handla om drop-in-pass, gemensam planering av provschemat eller korta insatser där elevhälsan syns utan att eleven behöver boka tid.

BYGGA TILLIT PÅ RIKTIGT

Fler pojkar än flickor har aldrig satt sin fot hos elevhälsan, ofta för att de tvivlar på om det är till hjälp eller litar på att tystnadsplikten hålls. En beskrivning som återkommer i dialog med elever. Därför behövs tillitsskapande information om exempelvis sekretessen och hur långt den sträcker sig.





ELEVINFLYTANDET ÄR HÄLSOFRÄMJANDE

Elever vill vara delaktiga och ta ansvar över den psykososociala arbetsmiljön på skolan och måste ges utrymme för det. Vi ser att elever som känner sig lyssnade på av sina lärare både mår bättre generellt och känner i högre utsträckning att skolan är en positiv kraft i deras liv. Elever ska exempelvis kunna få vara med och påverka och vara delaktiga i hur undervisningen utformas och hur de examineras. Elevinflytandet är en viktig del av att förankra och skapa förståelse för varför undervisning eller regler ser ut som de gör. När elever tillåts påverka utformningen blir skolans verksamheter och regler mer begripliga och meningsfulla, vilket bidrar till motivation och hälsa.

LÄRARNAS ROLL ÄR CENTRAL

Elevernas främsta förtroende ligger hos lärarna, men många upplever att deras signaler om stress inte alltid tas på allvar. Ett närmare samarbete mellan lärare och elevhälsoteam kan bidra till att öka kompetensen kring psykisk hälsa. Vuxna i skolan behöver kunna läsa av och stötta både killar som är tysta och tjejer som uttrycker oro öppet.



