

Metodmaterial

Jobba med psykisk hälsa i skolan

Själva grejen att behöva gå till skolan gör mig stressad. ”

- Tjej i årskurs 8 i Stockholm

Allt blir väldigt jobbigt och det går som i en cirkel. Man blir stressad p.g.a. prov o.s.v. och presterar sen sämre p.g.a. stressen och när man presterar sämre blir man mer stressad och då går det bara runt och runt och runt. ”

- Tjej i årskurs 2 på gymnasiet i Malmö

Det blir lätt att koppla betyget till en värdering av sig själv som person vilket orsakar negativa känslor gentemot mig själv. ”

- Tjej i årskurs 3 på gymnasiet i mellanstor stad

Jag tyckte om skolan tills man började sätta betyg. Nu oroar jag mig mer om betyget än att lära mig någonting. ”

- Kille i årskurs 3 på gymnasiet i mindre stad eller landsbygd

Därför har vi skapat detta metodmaterial

Det är ingen nyhet att många elever mår dåligt idag, en verklighet som elevkårer på skolor landet över känner av mer än någon annan. Myndigheter, forskare, vård och inte minst politiken är helt och hållet överens om att situationen är ohållbar för många unga i Sverige idag. Enligt Folkhälsomyndigheten har andelen 15-åringar som lider av regelbundna psykosomatiska besvär kraftigt ökat sedan mitten av 1980-talet. Idag uppger hela sex av tio av 15-åringarna (77 procent av tjejerna och 46 procent av pojkarna) att de haft minst två psykiska eller somatiska besvär, minst en gång i veckan, under de senaste 6 månaderna.¹

Vi vet att skolan är den plats där unga idag tillbringar merparten av sin tid, en plats som ständigt ställer krav på ens prestation utan att samtidigt ställa tydliga förväntningar. Jämfört med andra länder är Sveriges utveckling unik, den ökande skolstressen och andelen som uppger att de inte hör hemma i skolan har ungefär fördubblats i jämförelse med början på 2000-talet.² Det är en utveckling som måste ta slut, situationen är ohållbar.

BEGREPP

Psykiska besvär = Mentala besvär

Somatiska besvär = Fysiska besvär

¹ Folkhälsomyndigheten genomför vart fjärde år undersökningen Skolbarns hälsovanor. Den senaste är från 2021/22

² <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2023/maj/okad-stress-och-minskad-trivsel-i-skolan-bland-barn-och-unga/>

Rapporten "Det enda jag tänker på är stress och skola"

Mot bakgrund av allt vi redan känner till kring ungas psykiska hälsa ville Sveriges Elevkårer veta mer om hur just skolan påverkar elevers mående. Därför togs rapporten "Det enda jag tänker på är stress och skola" fram tillsammans med Tim Bergling Foundation och Sveriges Elevråd. Underlaget till rapporten är en enkätundersökning som är statistiskt säkerställd och genomförd av analysföretaget Novus. Frågorna i enkäten berör specifikt skolan som orsak till att elever mår så dåligt. Vi ville veta exakt vilka delar av skoltiden som påverkar negativt, samtidigt som vi också ville veta vilka positiva faktorer som finns.

När vi i undersökningen frågar hur eleverna mår "just nu" svarar hela 5 procent att de mår dåligt, det motsvarar cirka 110 000 högstadie- och gymnasieelever i Sverige. Bland orsakerna lyfter de flesta att de ständiga kraven på att prestera i kombination med otydliga förväntningar leder till ohälsa. Nationella prov lyfts som det moment som stressar allra mest i skolan, hela 61 procent av alla elever upplever att det är stressande. I djupintervjuer uppger elever även att de nationella proven upplevs vara helt avgörande för vilket slutbetyg man sedan kommer få, något som vidare bidrar till stressen. I förläggningen upplever en stor andel, 54 procent, att deras möjlighet till prestation påverkas negativt av stressen. Bland gymnasietjejer är motsvarande siffra hela 65 procent.

"Jag tyckte om skolan tills man började sätta betyg. Nu oroar jag mig mer om betyget än att lära mig någonting."

– Kille i årskurs 3

Rapporten visar samtidigt att det arbete som ni gör i elevkåren gör skillnad för eleverna på skolan. Hela 9 av 10 elever anser att det sociala klimatet är mycket eller ganska viktigt för att elever ska må bra. Vidare svarar 71 procent att det är ”mycket viktigt” eller ”ganska viktigt” att kunna påverka skolmiljön för att elever ska må bra i skolan. Studie-sociala aktiviteter utanför skolan lyfts genomgående som en viktig hälsofrämjande faktor. Elevkårer gör skillnad för elevers mående!

Läs mer om rapporten

Rapporten ”Det enda jag tänker på är stress också skola” finns att läsa på **Sveriges Elevkårsers hemsida**.

Jobba tillsammans med skolledningen för förändring

För att nå en förändring på skolan är det viktigt att som elevkår också jobba tillsammans med skolledningen. De vuxna på skolan styr över många av de områden som bidrar till elevers skolstress. Detta material är en handbok i hur ni som elevkår kan jobba med skolledningen för att nå en förändring på er skola. Det behöver inte vara komplicerat, i de allra flesta fall vill skolledningen, likt eleverna, också att man ska må bra i skolan. Vid samtal med skolledningen kan det vara bra att i förväg ha läst om era rättigheter gentemot skolan.

Tips till er skolledning

Sveriges Elevkårer har tillsammans med Skolverket tagit fram ett webbstöd kring hur man som skolledare kan jobba tillsammans med elevkåren. Tipsa gärna din rektor om materialet som består av filmer, checklistor och information. **Se materialet här.**

Se Skolverkets webbplats: **Stärk elevers delaktighet och inflytande i utbildningen - Skolverket**

Era rättigheter som elevkår

Föreningsfriheten är en grundläggande mänsklig rättighet, att ni som elever har rätt att organisera er på er skola är inte bara en självklarhet utan också en rättighet. Trots detta vet vi att elevers rätt att organisera sig ständigt motarbetas av vuxna i skolan. Vår undersökning visar tydligt att elevkårer gör skillnad för elevers psykiska hälsa. Att ha sociala sammanhang, kunna få påverka sin skola och inte minst samarbetet med de vuxna i skolan lyfter elever själva som hälsofrämjande faktorer.

Skolan ska arbeta för elevers möjlighet att göra sin röst hörd. Oavsett om det gäller den enskilda individens eller en sammanslutning av elevers förutsättningar att påverka. Utöver att det regleras i Sveriges grundlag och FN:s konvention om de mänskliga rättigheterna så finns det fler lagar. Skollagen är tydlig kring att elever skall ges inflytande över utbildningen, elevers initiativrätt och inte minst att elevers och deras sammanslutningars arbete med inflytandefrågor ska stödjas och underlättas. Även i barnkonventionen, som är svensk lag sedan 2020, står det klart att man som ung enligt artikel 12 ”(...) har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet (...)”.

Skolmiljön räknas även som er arbetsplats och kraven regleras på grund av det även i arbetsmiljölagen. Där lagstadgas elevers rätt till ett elevskyddsombud på samma sätt som vuxna har ett arbetsmiljöombud på sina arbetsplatser. Lagen reglerar även att ni som elever själva har rätt att utse vem som är ert elevskyddsombud. Inom begreppet arbetsmiljö rymms såväl den fysiska miljön och som den psykosociala miljön.

³ sida 15 ”Det enda jag tänker på är stress och skola”, Sveriges Elevkårer

⁴ SFS 2010:800, 4 kap 9 § Skollagen

⁵ SFS 1977:1160, 6 kap 17 § Arbetsmiljölagen

⁶ SFS 11977:110, 6 kap 18 § Arbetsmiljölagen

Arbeta med psykisk hälsa tillsammans på skolan

För att underlätta er uppstart kring arbetet med psykiska hälsa i er elevkår har vi skapat den här guiden med tips och tricks kring hur andra skolor valt att jobba. Guiden innehåller också ett antal exempel från andra elevkårer på vad man kan göra på sin skola. Som alltid går det att ta stöd av sin verksamhetsutvecklare i arbetet.

1. Sätt igång med arbetet

När ni bestämt er för att påbörja arbetet inom kåren kring psykisk hälsa bland eleverna så kan det vara bra att bestämma tid för att tillsammans diskutera vad ni tycker är viktigt att påverka kring psykisk hälsa. Förslagsvis kan detta ske som en punkt under ett vanligt styrelsemöte. Då får ni tillsammans en bild av hur ni upplever läget och kan därefter bestämma er för att gå vidare med arbetet.

Exempel på frågor att diskutera tillsammans inom styrelsen

- » Hur upplever vi den psykiska hälsan generellt på skolan?
- » Finns det vissa moment, perioder eller ämnen som stressar extra mycket?
- » Hur ser dialogen med skolledningen ut kring elevernas psykiska hälsa?
- » Vilka förändringar vill ni se på skolan för att elever ska må bättre? Vad kan elevkåren respektive skolledningen göra?

2. Samarbeta på skolan

Efter att ni pratat om det tillsammans inom styrelsen och känner att ni landat lite kring hur ni upplever situationen så kan ett bra nästa steg vara att boka ett möte tillsammans med skolledningen. Många av de sakerna som man kan vilja påverka som till exempel provscheman, examinationsformer, raster med mera bestäms av skolledningen. Därför kan det vara bra att göra ett arbete tillsammans med skolledningen.

När ni i styrelsen vet vad ni vill genomföra eller förändra så kan ni lyfta detta med skolledningen på er skola. Förklara och argumentera varför detta är så viktigt, det kan vara till hjälp att ha vittnesmål eller siffror på hur eleverna på skolan mår. Försök också att vara konkreta när ni pratar om vilka förändringar ni vill se. Ett exempel är att istället för att säga att det är för många prov så kan ni säga att ni vill se max tre prov i veckan. Då blir det lättare för skolledningen att ta till sig och förhoppningsvis också agera på det ni säger.



3. Goda exempel från andra skolor

Här kommer några exempel på olika elevkårens arbete som de gjort på sina skolor kring psykisk ohälsa och arbetsmiljö. Alla exempel går inte att direkt översätta till alla skolor, men ofta går det att plocka olika delar och anpassa det så att det funkar på er skola.

Project Mental Health

Elevkåren på Norra Reals gymnasium, Södra Latins gymnasium och Kungsholmens gymnasium tog år 2014 initiativ till "Project Mental Health" (PMH). Ett initiativ där eleverna själva sprider information och kraftsamlar för att lyfta frågor om psykisk ohälsa på sina skolor. Genom att gå samman flera skolor kan det blir lättare att arrangera större aktiviteter och i förlängningen kan det också leda till en större genomslagskraft hos såväl elever som vuxna på skolan.

Varje år sätter de gemensamt ett tema att fokusera på, under 2023 var det till exempel prestationsångest då det förekom på alla tre skolor. Arbetet det året resulterade bland annat i en tidning som delades ut på skolorna. **Läs tidningen här.**

Elevkåren genomförde också en undersökning som visade att mer än 2 av 3 elever upplevde ångesten över betyg som tyngst. När eleverna fick frågan om lärarna har någon effekt på prestationsångesten uppgav många att de gjorde den värre, enbart en liten andel uppgav att de hade en lindrande funktion. Tillsammans med tidningen publiceras en video där elever från de tre skolorna fick möjlighet att diskutera ämnen kring prestationsångest.

Podcast For A Better Day

Att skapa forum där eleverna på skolan får en chans att diskutera psykisk ohälsa i ett tryggt forum kan bidra mycket till klimatet på skolan. På ProCivitas i Lund valde elevkåren att starta upp en podcast där elever och skolpersonal tillsammans fick möjlighet att prata om allt möjligt. Elever kan själva skicka in ämnen och frågor och poddavsnittet berör allt ifrån hur man kan hantera orimliga prestationskrav till att börja älska sig själv och sin kropp.

Kombinationen av trygga vuxna som har relevant kunskap och en klasskamrat som man kan relatera till har visat sig vara ett framgångskoncept. Redan efter ett år har elevkåren fått till sig flera olika vittnesmål från sina klasskamrater som vågat ta det första steget och sökt hjälp med tankarna de bär på inom sig. Frågor och innehållet i poddavsnittet baseras helt på elevernas funderingar och utmaningar på den skolan. Det gör att innehållet känns både nära och relevant för eleverna på just den skolan.

Arbetet med att utveckla formatet har drivits vidare av Tim Bergling Foundation som tillsammans med Ångestpodden och elevkåren på ProCivitas satt samman ett startkit för att fler ska ha möjlighet att starta en podcast på sin skola. Konceptet "Podcast For A Better Day" finns nu på ett femtiotal skolor runt om i landet och det finns fortfarande möjlighet att ansöka och få ett gratis podcast kit för att komma igång på sin skola.

Läs mer om Podcast For A Better Day

[Podcast For A Better Day - Tim Bergling Foundation](#)

Enkät på skolan

För att veta vilka utmaningar som finns på just er skola kan det vara bra att genomföra en enkät med alla elever på skolan. Det kan också vara bra att ha underlag kring hur era klasskamrater mår och vad de hade velat förändra på skolan. När ni som elevkår pratar med skolledningen kring situationen på just er skola kan ni också tydligt visa hur läget ser ut, inte bara för er personligen utan också för skolan som helhet.

Enkäten kan till exempel ställa frågor om hur elever mår generellt, stressnivåer, prestationsångest, oro för framtiden. Anpassa frågorna efter hur det ser ut på just er skola och lämna också utrymme för eleverna att skriva fritextsvar. Där kan det dyka upp saker som ni kanske inte alls tänkt är ett problem på er skola.

Enkät på skolan - Tips

- » Gör inte enkäten för lång
- » Skicka ut den på mejl till alla elever
- » Säkerställ att alla svar är anonyma och gör det tydligt när man svarar
- » Skicka ut resultaten till alla elever efteråt

Visselpipa

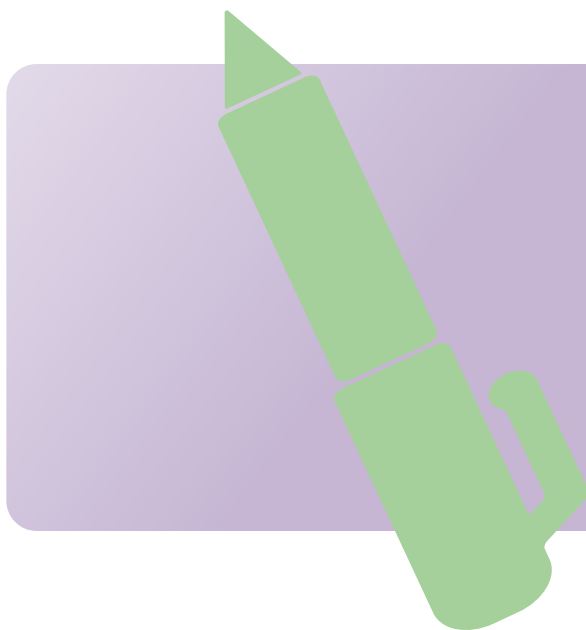
Vissa saker kan vara svåra för elever på skolan att lyfta direkt till skolledningen, det kan handla om allt ifrån att en lärare betett sig fel till att det är för dålig luft i ett klassrum. Därför har elevkårer startat en funktion som de kallar för "Visselpipan". Dit kan elever på skolan anonymt larma eller visselblåsa kring missförhållanden på skolan som elevkåren sedan kan ta vidare till skolledningen. Det blir ett sätt för elevkåren att arbeta fackligt för att stärka enskilda individer gentemot skolledningen. Detta funkar som allra bäst när man också samarbetar med skolan och skapar tillfällen tillsammans med dem där man kan lyfta det som kommer fram.

Hur gör man?

1. Hör av er till skolledningen och se om ni kan samarbeta kring visselpipan
2. Gör ett enkelt formulär och sprid i era kanaler till alla elever
3. Hitta ett sätt att lyfta det som framkommer med skolledningen, ni kan till exempel boka ett möte när något framkommer.
4. Återrapportera anonymt till eleverna vad ni har gjort med det som skickas in. Tänk på att vissa saker kan vara känsliga att sprida till hela skolan så gör en avvägning.

4. Utvärdera och utveckla

När ni jobbat med psykisk hälsa på er skola ett tag kan det vara bra att försöka utvärdera igen tillsammans med eleverna. Ett sätt är att skicka ut samma enkät som genomfördes före ni inledde arbetet på skolan. Det är ett sätt att tydligt kunna jämföra hur måendet och arbetsmiljön har förändrats efter att ni inledde arbetet. Det kan vara en plats där ni ger eleverna möjlighet att själva ange vilka, om några, förändringar i skolan som gjort skillnad för deras mående. Det brukar kallas att effektmäta något när man mäter hur situationen var både före och efter en viss förändring. Det kan vara hjälpsamt både för er i elevkåren och för att visa upp för skolledningen.



Stöd i arbetet med psykisk hälsa i skolan

Om din elevkår vill ha stöd med arbetet kring psykisk hälsa eller hur man kan använda detta metodmaterial så är det bara att kontakta er verksamhetsutvecklare! De finns för att stötta er med arbetet i elevkåren under året, så det är bara att höra av sig.

För dig som vill läsa ännu mer

- » **"Det enda jag tänker på är stress och skola"**
Rapport om psykisk ohälsa av Sveriges Elevkårer, Sveriges Elevråd och Tim Bergling Foundation
[Det enda jag tänker på är stress och skola - Sveriges Elevkårer](#)
- » **Webbstöd till skolledare av Sveriges Elevkårer och Skolverket**
[Stärk elevers delaktighet och inflytande i utbildningen - Skolverket](#)
- » **Sveriges Elevkårers workshops om psykisk hälsa – för ungas välmående**
[Workshops om psykisk hälsa – för ungas välmående | Sveriges Elevkårer - Sveriges Elevkårer](#)
- » **Sveriges Elevkårers medlemsmaterial – Påverka beslut om skolan**
[Påverka beslut om skolan - Sveriges Elevkårer](#)
- » **Sveriges Elevkårers medlemsmaterial – Föreningsfrihet för elevkåren**
[Föreningsfrihet för elevkåren - Sveriges Elevkårer](#)