



Stärkt undervisning i psykisk hälsa

www.psykiskhalsapaschemat.nu

Sammanfattning

- Varannan niondeklassare upplever psykiska besvär, enligt Skolbarns hälsovanor. Ohälsa ökar risken för skolmisslyckanden, utagerande beteende och problematisk frånvaro.
- Lärarledd undervisning om psykisk hälsa har visat sig förebygga psykisk ohälsa hos elever. Det stärker skolresultaten och främjar trygghet och studiero. Därför rekommenderas det av EU, OECD, Unesco, Unicef och WHO.
- Psykisk hälsa har stått inskrivet i grundskolans läroplan sedan 1980 men Skolinspektionens granskningar visar att undervisningen brister.
- Berörda ämneslärares föreningar (exempelvis Biologilärarnas förening, Svenska idrottslärares föreningen) har efterfrågat tydligare kursplansformuleringar och utbildningsmöjligheter.
- Nu har Skolverket fått i uppdrag att se över hur kunskapsområdet psykisk hälsa ska tas om hand i kursplanerna inför Lgr28 för att säkerställa tydlighet och progression.
- Erfarenheter från tidigare politiska satsningar (teknikämnet; livskunskap; sexualitet, samtycke och relationer) visar att implementeringen är avgörande för en lyckad reform.
- Vilka politiska beslut saknas för en lyckad implementering?

Förslag till beslut

OMRÅDE	ÅTGÄRD
Styrdokument	<ul style="list-style-type: none">• Se över kunskapsområdet psykisk hälsa i övriga läroplaner• Utveckla stödmaterial till lärare• Utveckla stödmaterial till rektorer och skolchefer
Utbildning	<ul style="list-style-type: none">• Moment om elevhälsa i alla skolprofessioners utbildningar• Ämneskunskap om (psykisk) hälsa i relevanta lärarutbildningar
Fortbildning	<ul style="list-style-type: none">• Inkludera kurser om elevhälsa i professionsprogrammet för lärare• Inkludera kurser om elevhälsa i professionsprogrammet för rektorer• Inkludera ämneskurser om psykisk hälsa i professionsprogrammet
Läromedel	<ul style="list-style-type: none">• Informera läromedelsproducenter• Etablera nationella resurscentrum för samtliga ämnen och stadier
Uppföljning	<ul style="list-style-type: none">• Utveckla benchmarks för elevhälsa• Stimulera forskning om elevhälsa inkl. hälsoundervisning
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none">• Kommunicera satsningen på kunskapsområdet psykisk hälsa• Samverka med internationella organ som Unesco

Målet är att psykisk hälsa blir ett lika självklart inslag i skolans hälsoundervisning som fysisk och sexuell hälsa.

Om kampanjen

Psykisk hälsa på schemat är en kampanj för alla elevers rätt till undervisning i psykisk hälsa. Kampanjen stöts av över 30 ideella organisationer som Bris, Friends och Sveriges Elevkårer. Målet är att psykisk hälsa ska vara ett lika självklart inslag i skolans undervisning som fysisk och sexuell hälsa.

Vid frågor, kontakta talesperson Siri Helle - hello@sirihelle.com
Läs mer på www.psykiskhalsapaaschemat.nu

Vad är undervisning i psykisk hälsa?

Undervisning i psykisk hälsa innebär att elever får lära sig kunskaper och förmågor kopplat till sin psykiska hälsa. Exempelvis betydelsen av sunda levnadsvanor som kost, sömn och motion; hjärnans funktion och hur tankar och känslor fungerar; metoder för att hantera motivation, fokus, stress och samarbete; kunskap om hur och när man kan söka stöd vid psykisk ohälsa. Precis som annan hälsoundervisning ligger fokus på hälsofrämjande kunskaper, inte att åtgärda ohälsa.

Nuvarande hälsoundervisning

Psykisk hälsa har stått inskrivet i grundskolans olika läroplaner sedan 1980. Först inom idrott och hälsa och nu även biologi och naturkunskap. Relaterade skrivningar finns även i andra ämnen såsom hem- och konsumentkunskap (hur val i hemmet påverkar hälsan), samhällskunskap (hur sjukvården fungerar) och svenska (lära sig att sätta ord på tankar och känslor).

Skolinspektionens granskningar visar dock på omfattande brister i skolans undervisning om psykisk hälsa.^{1,2,3,4} Lärare uppfattar kursplanernas formuleringar som otydliga och det centrala innehållet brister i progression. Exempelvis upprepas betydelsen av kost, sömn och motion i det centrala innehållet för både lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet på bekostnad av mer avancerade kunskaper. Berörda ämneslärarföreningar har efterfrågat tydligare kursplaner och mer fortbildning.

Varför är det viktigt?

Det finns ett dubbelriktat samband mellan elevers hälsa och lärande.⁵ Forsknings-sammanställningar visar på goda effekter när elever får undervisning i psykisk hälsa och relaterade frågor:

- Bättre skolresultat^{6,7}
- Förebygger psykiatriska tillstånd som depression och ångest samt främjar elevernas välbefinnande^{8,9}
- Minskad frånvaro och avbrutna studier⁶
- Minskad mobbning och ökad trygghet och studiero⁶
- Brottsförebyggande effekter¹⁰
- Förebygger självmord¹¹
- Ökad mental beredskap i form av motståndskraft, stresshantering och samarbetsförmåga¹²

Därför rekommenderar en rad internationella organ att psykisk hälsa och relaterade frågor inkluderas i undervisningen.^{13,14,15,16} Flera expertmyndigheter har efterlyst en satsning på området i Sverige.^{17,18} Motsvarande satsningar har redan gjorts i Finland, Norge, Danmark, England, Irland och Australien.¹⁹

Hela skolans angelägenhet

Undervisning i psykisk hälsa är en del av skolans elevhälsoarbete. I sin helhet handlar elevhälsa om allt från fysisk lärmiljö och skolmat till bemötande och individuella hälsosamtal. Att rusta eleverna med goda hälsokunskaper är en viktig pusselbit i helheten. Här kan flera professioner bidra:

- **Lärare som leder hälsoundervisning** förmedlar grundläggande ämneskunskaper till eleverna.
- **Elevhälsan** kan erbjuda konsultativt stöd till lärare gällande undervisningens innehåll och genomförande.
- **Rektorn** har en roll att leda undervisningens utveckling inom ramen för det systematiska kvalitetsarbetet.
- **All skolpersonal** är ansvariga för att utifrån sin funktion och kompetens delta i arbetet med att främja elevers lärande, utveckling och hälsa ²⁰
- **Elever** görs delaktiga genom elevenkäter, elevråd/elevkår och aktiva undervisningsmoment som engagerar.

Pågående uppdrag

Här listas pågående myndighetsuppdrag relaterade till undervisning i psykisk hälsa:

- **Nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention.** Strategin som gäller år 2025–2034 är ett samarbete mellan 27 myndigheter, inklusive Folkhälsomyndigheten, Skolverket och Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM). "Att utveckla kunskapen om psykisk hälsa hos alla elever" anges som särskilt prioriterat på skolområdet. ²¹
- **Lgr28.** Psykisk hälsa står med i uppdragsbeskrivningen till Skolverket när grundskolans läroplaner ska revideras inför införandet av tioårig grundskola hösten 2028. I regeringens uppdragsbeskrivning står: "I arbetet med kursplanerna ska Skolverket överväga hur (...) kunskaper om psykisk hälsa ska tas om hand i kursplanerna i de ämnen där det är relevant." ²² I utredningens förslag till läroplanens inledande delar förtydligas det även att: "Alla som arbetar i skolan ska (...) bidra till att stärka elevernas hälsa och välbefinnande."
- **Stödmaterial till lärare.** Skolverket har fått i uppdrag att ta fram stödmaterial till lärare i biologi och idrott och hälsa om hur man kan undervisa i psykisk hälsa utifrån befintliga kursplaner. Stödmaterialiet kommer att publiceras i form av en hemsida i maj 2026. Bland annat kommer man att länka till lektionsmaterial från Nationellt resurscentrum för biologiundervisning framtaget för åk 7–9/gymnasiet.

Vad saknas?

Att kursplanernas innehåll om psykisk hälsa ses över är nödvändigt men inte tillräckligt för att uppnå förändring. Erfarenheter från tidigare politiska satsningar (exempelvis teknik på 1990-talet, livskunskap och sexualitet, samtycke och relationer på 2010-talet) visar att det finns ett implementeringsglapp mellan vad som står i styrdokumentet och vad som lärs ut i klassrummen. För att kunskapsområdet psykisk hälsa ska läras ut i praktiken krävs goda förutsättningar för skolpersonal.

Här listas satsningar som krävs för en lyckad implementering. Det gäller skolans styr- och stöddokument, utbildning och fortbildning av skolpersonal, utveckling av undervisningsmaterial, utvärdering och uppföljning samt kommunikation till berörda parter.

1. Styr- och stöddokument

Skolverket arbetar nu med att se över kunskapsområdet psykisk hälsa i grundskolans kursplan. Utöver att bevaka processen och säkerställa att de har fullgoda resurser att fullfölja uppdraget, finns det kompletterande uppdrag som saknas.

- **1.1 Se över kunskapsområdet psykisk hälsa i övriga läroplaner.** För att säkerställa anpassning och progression av undervisningen i psykisk hälsa bör övriga läroplaner ses över, t.ex. avseende förskolan och gymnasieskolan.
- **1.2 Utveckla stödmaterial till lärare.** Skolverket har fått uppdraget att ta fram stödmaterial för undervisning om psykisk hälsa för lärare i biologi och idrott och hälsa. Det behöver kompletteras med stödmaterial för alla lärare som undervisar om hälsa och välbefinnande (t.ex. förskollärare, ämneslärare inom psykologi och hem- och konsumentkunskap, mentorer och pedagoger i fritidsverksamhet).
- **1.3 Utveckla stödmaterial till rektorer och skolchefer.** Lämplig skolmyndighet som Skolverket eller SPSM bör få i uppdrag att ta fram stödmaterial för skolledare och skolchefer om hur undervisningsutveckling för (psykisk) hälsa kan användas som ett led i skolans systematiska kvalitetsarbete för elevhälsa.

2. Utbildning

Trots att all skolpersonal förväntas delta i elevhälsoarbetet saknas i många fall kurser och moment om detta på utbildningen. En vanlig feedback från nytexaminerade lärare är att man önskat mer utbildning om exempelvis konflikthantering och att möta elever med NPF-problematik.

- **2.1 Moment om elevhälsa i alla skolprofessioners utbildningar.** Då all skolpersonal förväntas delta i elevhälsoarbetet bör alla professionsutbildningar inkludera moment om elevhälsoarbete utifrån den egna yrkesrollen, samt hur man samverkar med övriga yrkesgrupper.
- **2.3 Ämneskunskap om (psykisk) hälsa i relevanta lärarutbildningar.** Lärare som ska leda ämnesundervisning om hälsa, t.ex. förskollärare och biologilärare, behöver få med sig goda ämneskunskaper från lärarutbildningen. Psykisk hälsa är en särskilt eftersatt hälsodimension jmf. fysisk och sexuell hälsa.

3. Fortbildning

Yrkesverksamma lärare, skolledare och skolpersonal behöver erbjudas fortbildnings-möjligheter.

- **3.1 Inkludera kurser om elevhälsa i professionsprogrammet för lärare.** Det bör finnas meriterande kurser om elevhälsa och hälsofrämjande arbetssätt i det nationella professionsprogrammet för lärare.

- **3.2 Inkludera kurser om elevhälsa i professionsprogrammet för rektorer.** Det bör finnas meriterande kurser om elevhälsa i det nationella professions-programmet för rektorer, inklusive kurser som ges inom ramen för Fortbildning för rektorer (FFR). En sådan kurs bör inkludera hur undervisningsutveckling kan användas som ett led i skolans systematiska kvalitetsarbete för elevhälsa.
- **3.3 Inkludera ämneskurser om (psykisk) hälsa i professionsprogrammet.** För lärare som håller i hälsoundervisning behöver det finnas ämnesrelaterade kurser med inriktning på psykisk hälsa.

4. Undervisningsmaterial

Idag saknas en likvärdig tillgång på undervisningsmaterial och läromedel kopplat till psykisk hälsa. Genomgångar visar att de vanligaste läromedlen fortsatt under-kommunicerar kunskapsområdet psykisk hälsa.^{23,24} Mycket fokus ligger på psykisk ohälsa snarare än psykisk hälsa.²⁵ För biologilärare finns sedan 2025 ett kvalitetsgranskat material för åk 7–9 att ladda ner gratis hos Nationellt resurscentrum för biologiundervisning, men det gäller inte andra ämnen eller stadier. En del kommuner och regioner har köpt in evidensbaserade program och material som Det syns inte som erbjuds skolorna. De flesta lärare är hänvisade till undervisningsmaterial från ideella organisationer eller egenframställda material från andra lärare via Facebook-grupper.

- **4.1 Informera läromedelsproducenter och läromedelsförfattare.** I samband med att grundskolans läroplan uppdateras bör kunskapsområdet psykisk hälsa lyftas som ett av de områden som bör beaktas vid läromedelsrevideringar och läromedelsframställan. Utöver läromedelsförlagen bör informationen nå andra relevanta aktörer som Utbildningsradion, UMO.se och civilsamhället.
- **4.2 Etablera nationella resurscentrum för samtliga ämnen och stadier.** Idag finns nationella resurscentrum förlagda på lärosäten, på uppdrag av regeringen, för att stimulera högkvalitativ undervisning i framför allt STEM-ämnena. Samtliga ämnen bör ha en motsvarande funktion, antingen som en funktion under Skolverket eller genom inrättande av ytterligare nationella resurscentrum.

5. Uppföljning och utvärdering

Elevhälsa måste bli en självklar del av styrkedjan i skolans nationella kvalitetssystem. Det möjliggör systematisk uppföljning på nationell, kommunal och lokal nivå. På så vis kan elevhälsa vid behov göras till en prioriterad fråga i det systematiska kvalitetsarbetet, där undervisningsutveckling gällande psykisk hälsa ingår.

- **5.1 Utveckla benchmarks för elevhälsa.** Irland har utvecklat ett mätverktyg som skolor kan använda i sin systematiska självutvärdering, med benchmarks för elevhälsa.²⁶ Sverige bör utveckla motsvarande verktyg, där kvalitet på hälsoundervisning ingår.
- **5.2 Stimulera praktikinrä forskning om elevhälsa, inkl. hälsoundervisning.** Stimulera forskning och utveckling med lärare och elever om hälsofrämjande arbetssätt, inklusive best practise för hälsoundervisning. Detta kan exempelvis ske inom ramen för den nationella ULF-satsningen.



6. Kommunikation

- **6.1 Kommunicera satsningen på kunskapsområdet psykisk hälsa.** Kommunicera till skolor, kommuner och externa aktörer att psykisk hälsa som kunskapsområde nu ses över i kursplanerna, så att det inte kommer som en överraskning när kursplanerna träder i kraft hösten 2028. En ökad medvetenhet kan gynna lokala samverkansformer med exempelvis skolor, föreningsliv och socialtjänst med deras nya främjande uppdrag.
- **6.2 Samverka med internationella organ som Unesco.** Sverige är ett av många länder som satsar på elevhälsa och välbefinnande som ett led i skolans kvalitetsutveckling. Vi bör upprätta dialog med internationella kunskapspartners som EU, Unesco och Unicef för globalt kunskapsutbyte.

Vid frågor, kontakta talesperson Siri Helle - hello@sirihelle.com
Läs mer på www.psykiskhalsapaschemat.nu

Slutnoter

- 1 Skolinspektionen (2010). Mycket idrott och lite hälsa: Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa.
- 2 Skolinspektionen (2015). Elevhälsa: Elevers behov och skolans insatser.
- 3 Skolinspektionen (2018). Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9.
- 4 Skolinspektionen (2021). Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa.
- 5 Skolverket (2019). Hälsa för lärande – lärande för hälsa.
- 6 Skolverket (2019). Hälsa för lärande – lärande för hälsa.
- 7 UNESCO (2024). Policy Guide: Mainstreaming Social and Emotional Learning in Education Systems.
- 8 SBU (2024). Att stödja god psykisk hälsa hos barn och ungdomar: Utvärdering av främjande och förebyggande program.
- 9 Folkhälsomyndigheten (2020). Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn.
- 10 SBU (2023). Psykosociala insatser för att förebygga och minska gängkriminalitet bland barn och unga vuxna.
- 11 SBU (2021). Program för att förebygga suicid och suicidförsök hos barn.
- 12 NESET (2018). Strengthening Social and Emotional Education as a core curricular area across the EU.
- 13 EU-kommissionen (2018). Nyckelkompetenser för livslångt lärande.
- 14 Europeiska unionens råd (2022). Council Recommendation on Pathways to School Success.
- 15 UNESCO (2024). Policy Guide: Mainstreaming Social and Emotional Learning in Education Systems.
- 16 WHO (2020). Helping Adolescents Thrive: Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents.
- 17 MUCF och Folkhälsomyndigheten (2023). Att inte bara överleva, utan faktiskt också leva.
- 18 Barnombudsmannen (2024). Barnombudsmannens årsrapport 2024.
- 19 Tim Bergling Foundation (2023). Psykisk hälsa på schemat: en kunskapsöversikt om undervisning i psykisk hälsa.
- 20 Skollagen (1 kap. 4§ och 2 kap. 25§), läroplanerna för respektive skolform samt proposition 2021/22:162.
- 21 Regeringens skrivelse, 2024/25:77. Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention.
- 22 Kunskap för alla (2025). SOU 2025:19 (sid. 99).
- 23 Åström, Hälsa i naturkunskap: En läromedelsanalys (Uppsala universitet, 2022).
- 24 Axelsson (2020). Psykisk hälsa i biologiundervisningen (Mittuniversitetet).
- 25 Tollefors & Ankarstrand (2020). Vad lär sig eleverna egentligen om psykisk hälsa? (GIH).
- 26 Ireland Department of Education (2025). Wellbeing in Education.