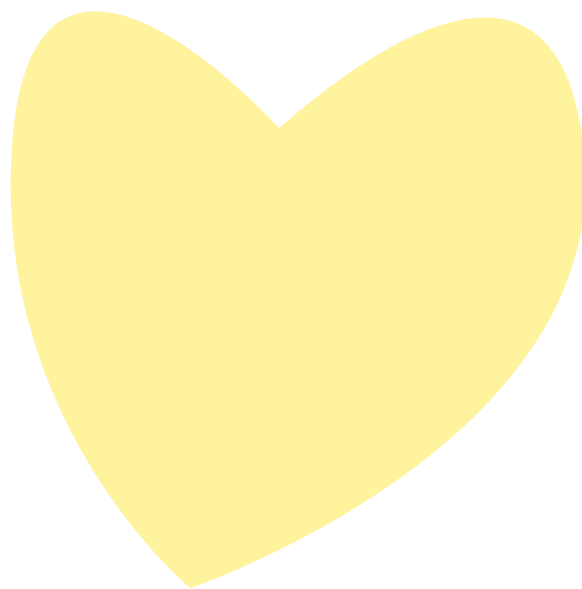


Friendsrapporten 2023

Mobbning och psykisk ohälsa





Produktion: Lisen Bergquist, Ylva Christiansson, Therese Elmgren, Isabella Kim, Magnus Loftsson, Ida Mörk, Hanna Rohani och Frida Warg, Friends och Björn Johansson, Örebro Universitet.

Grafisk form: Paola Lindahl Voigt, Friends

Foto: Jennifer Söderlund: s. 6, 44. Johanna Åkerberg Kassel: s. 7, 11, 19, 23, 33, 37.

Sofie Lundblad: s. 24, 40. Pexels: s. 5, 35. Privat: s. 41

Korrektur: Karin Forsselius Reimer

Omslag: Maja Modén

Ansvarig utgivare: Maja Frankel, Friends

Tryck: Åtta45

www.friends.se

info@friends.se

Facebook: StiftelsenFriends

Instagram: stiftelsenfriends

Linkedin: Stiftelsen Friends

Innehåll

| | |
|--|----|
| Om årets rapport | 4 |
| Förord | 6 |
| Sammanfattning | 8 |
| Hur mår barnen? | 10 |
| Psykisk ohälsa och mobbning | 12 |
| Ju mer mobbning desto mer psykisk ohälsa | 14 |
| Risk- och skyddsfaktorer för psykiska besvär | 18 |
| Vad hjälper? Att fylla på det känslomässiga sparkontot ... | 20 |
| Skolans roll för att främja psykisk hälsa | 22 |
| Hanna Rohani, leg. psykolog | 24 |
| Mobbning och kränkningar 2023 | 26 |
| Utsatthet kopplat till identitet och bakgrund | 30 |
| Ensamhet och kompisar | 34 |
| Otrygghet och otrygga platser | 36 |
| Det dubbla sveket – att bli utsatt av en vuxen | 38 |
| Friends ungdomsråd | 40 |
| Friends krav för att stärka ungas psykiska hälsa | 42 |
| Isabella Kim, barnrättsjurist | 44 |
| Vad gör Friends? | 45 |
| Definitioner och förklaringar | 46 |
| Källor | 48 |

Om årets rapport

Friends kartläggning

Förra året, 2022, gjordes en sammanställning och analys av resultaten från de mer än tio år som Friends kartlagt trygghet och mobbning på skolor runt om i Sverige. Analysen blev en översikt över vårt arbete hittills. Friends fortsätter att kartlägga tryggheten på skolor, men har under 2023 påbörjat en satsning på att utveckla de enkäter och verktyg vi använder. Friends arbete ska grunda sig på den senaste forskningen om mobbning, och inom kartläggningsområdet har utvecklingen gått framåt.

Tillsammans med forskare, och baserat på en genomlysning av svensk och internationell forskning om kartläggning av mobbning och skolvåld, har vi tagit fram nya kartläggningsenkäter till elever, skolpersonal samt skolledning och elevhälsoteam. Samtliga tre enkäter täcker de breda områdena skolklimat, utsatthet och skolors insatser (vad skolor gör eller inte gör för att arbeta med trygghetsfrågor). I denna rapport är det elevernas svar som lyfts. Utvecklingen av kartläggningsverktyget kommer att fortsätta; enkäterna kommer att kortas ned och svaren bli snabbare tillgängliga för skolpersonal.

Datakällor

Samtliga data i Friendsrapporten 2023 är inhämtad under perioden mars 2022–april 2023. De nya enkäterna introducerades i december 2022. Under hela perioden har de äldre enkäterna använts parallellt. Vi har valt att i årets Friendsrapport i huvudsak fokusera på data vi samlat in via de nya enkäterna,

trots att svarsunderlaget är något mindre än för de äldre enkäterna, då de äldre enkäterna kommer att fasas ut. Då de nya enkäterna inte finns utvecklade för årskurs F–3 redovisas svar (5 094 deltagare) från de äldre enkäterna för denna målgrupp.

Insamlingen har gjorts via åldersbaserade, webbaserade enkäter. För årskurs 4–6 och årskurs 7–9 är samtliga frågor, utom en (om HBTQI+), identiska. Enkäterna är frivilliga och alla respondenter är anonyma. Samtliga kommuners skolchefer och utbildningsansvariga har fått erbjudande om att skolor i deras kommun kan få göra kartläggningen. Urvalet av skolor är därmed inte slumpmässigt, utan de medverkande skolorna har valt att kartlägga tryggheten på skolan med hjälp av Friends. Friends har i vissa fall genomfört andra typer av insatser på de medverkande skolorna. Citaten i Friendsrapporten baseras på fritextsvar från Friends enkäter. En del citat har ändrats något för att inget barn eller specifik händelse ska kunna identifieras.

Under våren 2022 (14–28 mars) och våren 2023 (17–29 mars) har Friends tillsammans med Örebro universitet genomfört två Novusundersökningar med representativa urval av barn och unga. I den första undersökningen deltog 1 657 barn och unga mellan 9–18 år som går i skolan. I den andra deltog 1 024 barn och unga mellan 10–18 år. Båda undersökningarna är genomförda via Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel, vilket garanterar representativa resultat och gör att resultaten går att generalisera för barn i Sverige för den aktuella åldersgruppen.



| | Åk F-3 (6-9 år) | Åk 4-6 (10-12 år) | Åk 7-9 (13-15 år) | Gy 1-3 (16-18 år) | Totalt |
|------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------|
| Ny elevenkät | | 1 246 | 1 634 | | 2 880 |
| Äldre elevenkät | 5 094 | | | | 5 094 |
| Novus 2022 | 193 | 516 | 510 | 438 | 1 657 |
| Novus 2023 | | 349 | 344 | 331 | 1 024 |
| Totalt | 5 287 | 2 111 | 2 488 | 769 | 10 665 |

Sammantaget baseras årets Friendsrapport på fyra datakällor för fyra åldersgrupper och omfattar totalt 10 665 barn.

Förord

Friendsrapporten ger en inblick i hur barn i Sverige har det i sin skolvardag när det gäller trygghet, mobbning och kränkningar. I årets rapport vill vi synliggöra vilka allvarliga konsekvenser mobbning kan få i form av psykisk ohälsa.

Vart fjärde barn i mellan- och högstadiet har återkommande psykiska besvär. Vår rapport visar att det finns ett tydligt samband mellan mobbning och psykisk ohälsa hos skolbarn: Ju mer mobbning – desto mer psykiska besvär.

Dessutom drabbar mobbning inte bara barnen här och nu, den kan också leda till ångest, depression och psykiska besvär långt in i vuxen ålder. Vilket i sin tur kan leda till svårigheter i studier, arbetsliv och relationer.

Mobbning är ett stort problem med långtgående konsekvenser. Men – det är ett problem som i stor utsträckning går att göra något åt. Det finns mängder av erfarenhet och forskning om hur mobbning kan minskas, och rätt åtgärder ger resultat snabbt.

Barn behöver trygghet för att må bra och för att kunna lära sig saker. Men många barn berättar för oss att de inte har någon trygg vuxen att vända sig till i skolan. De kraftiga nedskärningarna av skolpersonal runtom i landet förvärrar dagens akuta läge ytterligare. Barn och unga tvingas in i en arbetsmiljö med få lärare och minskad tillgång till elevhälsan.

För att vända utvecklingen behöver regeringen tillsätta en kommission mot mobbning, som tar ett samlat grepp och som kan föreslå skarpa åtgärder.

Vi kräver också att det ska finnas fler kuratorer i skolan. Idag kan en kurator ansvara för 1 000 elever.

Något som fler vuxna kan göra är att sluta normalisera och bagatellisera mobbning och kränkningar. Ett agerande som ger andra barn psykiska besvär, som gör att tusentals barn vägrar att gå till skolan, och i allra värsta fall gör att en ung person avslutar sitt liv är inte en normal del av barndomen. Mobbning är en form av våld. Och våld mot barn ska aldrig normaliseras eller accepteras.

Vad väntar vi på? Om politiker, skolan och vuxenvärlden gör en samlad ansträngning, så kan mobbningen kraftigt minskas. Det krävs kompetens, tid och resurser – men det är fullt möjligt.



Maja Frankel

Generalsekreterare, Stiftelsen Friends



Sammanfattning

Barn i Sverige har aldrig tidigare rapporterat så höga nivåer av psykisk ohälsa som de gör nu. Att känna sig trygg är den viktigaste faktorn för att barn och unga ska må bra, och i det är vuxenvärlden avgörande. Trygghet minskar också risken för att svåra händelser blir till trauman. Det finns en glasklar koppling mellan mobbning och återkommande psykiska besvär. Ju mer mobbning, desto mer psykiska besvär.

Samhället i stort, och skolväsendet i synnerhet, brister i sitt ansvar att skydda barn mot mobbning, trauman och psykisk ohälsa. Lösningarna ligger i att öka intensiteten och kapaciteten i att främja barns hälsa, och att förebygga kränkningar och mobbning.

Mobbning och kränkningar

På mellanstadiet uppger nästan varannan elev att de utsatts för kränkningar av en annan elev. Att alla barn har rätt att känna sig trygga i skolan är något som slås fast både i barnkonventionen och skollagen, men dessa rättigheter kränks dagligen.

Mobbning är när någon blir utsatt för upprepade kränkningar över tid. Det påverkar barns och ungas relationer, både till jämnåriga och till vuxna. Det är vanligt att barn och unga som blir utsatta för mobbning får skamkänslor, vilket gör det svårt att eta-

”De säger elaka saker framför mig som om jag inte vore där.”
- Elev utsatt det senaste året

blera och upprätthålla sociala band till andra människor. Barn som utsätts för mobbning har färre vänner, är mer ensamma och känner mindre tillit till vuxna i skolan.

14 procent av mellanstadieeleverna och 11 procent av högstadieeleverna rapporterar att de har utsatts för frekventa kränkningar.

Det är nära dubbelt så vanligt att elever med NPF (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning) är utsatta för frekventa kränkningar, det vill säga mobbning.

Det är tre gånger så vanligt att elever som identifierar sig som HBTQI+ är utsatta för frekventa kränkningar, det vill säga mobbning.

Psykisk ohälsa

Var fjärde barn i Sverige (26 %) har återkommande psykiska besvär. Ju oftare elever har varit utsatta för kränkningar, desto högre grad av psykisk ohälsa har de också rapporterat. Bland de elever som utsatts för mobbning allra oftast rapporterar sju av tio att de har återkommande psykiska besvär.

Utsatta för kränkningar av andra elever:

Åk F-3

54%

Åk 4-6

45%

Åk 7-9

32%

Det är stora skillnader vad gäller psykiska besvär mellan tjejer och killar. Mer än var tredje tjej och knappt var femte kille har angett återkommande psykiska besvär.

34 procent av 10–18-åriga flickor och 18 procent av 10–18-åriga pojkar rapporterar återkommande psykiska besvär enligt Novus 2023.

Den psykiska hälsan påverkas hos barn som utsätts för kränkningar och mobbning. Självkänslan och livsglädjen minskar, och efter långvarig mobbning kan allt kännas meningslöst. Utsatta barn har sämre självkänsla, mer ångest och bär i större utsträckning på självmordstankar. Psykiska besvär är högre hos elever som utsätts för sexuella trakasserier, och även hos elever som utsätts för kränkningar av vuxna på skolan.

Otrygga platser

Otrygghet kopplad till specifika platser är vanligare bland mellanstadieelever än högstadieelever. 23 procent av mellanstadieeleverna och 14 procent av högstadieeleverna upplever att det finns otrygga platser på deras skola.

Skolans otrygga platser

Åk F–3

1. Toaletter
2. Skolgård
3. Omklädningsrum

Åk 4–6

1. Toaletter
2. Omklädningsrum
3. Skolgård/skolans område utomhus

Åk 7–9

1. Platser inomhus där eleverna brukar vistas när det inte är lektion
2. Toaletter
3. Kapprum/korridorer/vid skåpen

Krav på förändring

Att barns rättigheter fortsätter att kränkas är inte ett tecken på att problemen inte kan åtgärdas – det är ett tecken på att frågan inte har prioriterats tillräckligt högt.

För att barns rätt till trygghet ska tillvaratas kräver Friends:

1. En kommission mot mobbning
2. Ett nationellt kartläggningssystem
3. Fler kuratorer i skolan

Läs Friends 10 krav till politiken



Ensamhet

När ensamhet inte är självväld så handlar det om ofrivillig ensamhet. OFrivillig ensamhet är en upplevelse av att inte känna sig önskvärd, efterfrågad eller delaktig i en grupp – eller att ens delaktighet är villkorad. Att ha sociala sammanhang är ett grundläggande mänskligt behov. Att inte känna sig inkluderad och självklar i en grupp, eller inte känna sig sedd och efterfrågad, är exkluderande och exempel på psykisk eller relationell mobbning.

7 procent av mellanstadieeleverna respektive 6 procent av högstadieeleverna säger att det stämmer dåligt eller mycket dåligt att de har någon att vara med på rasterna om de vill det.

”Ibland så är det jobbigt att gå till skolan för man vet vad som väntar.”

- Elev i mellanstadiet

Hur mår barnen?

Friends har, tillsammans med Novus och Örebro universitet, undersökt barns psykiska besvär, det vill säga hur barn i Sverige, mellan 9–18 år, mår. Mer än var fjärde barn upplever ofta irritation, sömnsvårigheter, nervositet eller nedstämdhet. Särskilt flickor upplever återkommande psykiska besvär.

Psykiska besvär bland barn i Sverige

Var fjärde barn rapporterar minst två av fyra psykiska besvär, oftare än en gång i veckan under de senaste sex månaderna. Friends Novusundersökningar från 2022 och 2023, visar att andelen barn med återkommande psykiska besvär är hög, särskilt för tjejer och de äldre åldersgrupperna.

Resultatet från både Novus 2022 och 2023 visar liknande stora statistiskt säkerställda skillnader vad gäller psykiska besvär för barn och unga mellan 10–18 år. Det är störst skillnad i självrapporterade psykiska besvär mellan tjejer och killar. Var tredje tjej och var femte kille har angett återkommande psykiska besvär. Bland de yngsta barnen 10–12 år rapporterar var femte återkommande psykiska besvär. För 13–15-åringarna samt 16–18-åringarna har ungefär var tredje barn återkommande psykiska besvär. Vid båda undersökningarna angav drygt var fjärde barn mellan 10–18 år att de hade återkommande psykiska besvär. För 2023 var andelen barn som rapporterade återkommande psykiska besvär 27 procent.

Återkommande psykiska besvär bland barn 10–18 år enligt Friends Novusundersökning 2023

| Tjejer | Killar |
|--------|--------|
| 34% | 18% |

Psykiska besvär bland barn i Friends samarbetskolor

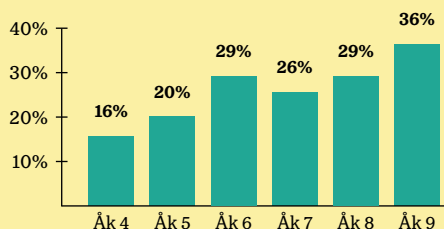
I Friends nya kartläggningsenkäter, som genomförs i skolan, ser vi samma mönster som i Novus 2022 och 2023; att tjejer i betydligt högre omfattning än killar rapporterar återkommande psykiska besvär, 37 procent av tjejerna och 16 procent av killarna.

Andelen barn med psykiska besvär i Friends samarbetskolor i årskurs 4–9 var 26 procent. Det överensstämmer med den nationella bilden av psykiska besvär som framkommer i Novusundersökningarna. För barn i åldrarna 10–15 år var den nationella andelen barn med återkommande psykiska besvär 28 procent 2022 och 24 procent 2023.

Även när hänsyn tas till olika åldersgrupper ser vi att besvären är mer vanligt förekommande bland elever i högstadiet än i mellanstadiet. Men vi ser också en tydlig trend att psykiska besvär gradvis eskalerar inom varje stadium, och kulminerar i årskurs 6 respektive årskurs 9. Sista årskursen

Andel elever i åk 4–9 med återkommande psykiska besvär

(n=3225)





i respektive stadium kommer möjligtvis med en osäkerhet kring vad som händer i en okänd framtid, efter avslutad tid i mellan- respektive högstadiet, men också med exempelvis nationella prov. Ett liknande mönster där psykiska besvär ökar med varje årskurs framkommer i både Novus 2022 och 2023.

Psykiska besvär och skolstress

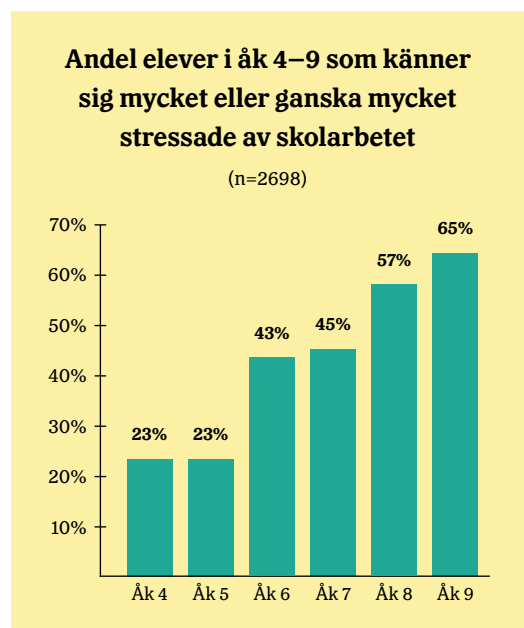
Mönstret för de elever som känner stor stress av sitt skolarbete, liknar det för de elever som upplever återkommande psykiska besvär.

Friends data visar också att det finns ett tydligt samband mellan elevers stress och psykiska besvär. 32 procent av eleverna som känner sig mycket stressade av sitt skolarbete upplever återkommande psykiska besvär, att jämföra med att 8 procent av eleverna anger att de inte alls är stressade av skolarbete.

Den upplevda stressen skiljer sig mellan tjejer och killar. Totalt är andelen tjejer som känner sig ganska mycket eller mycket stressade 54 procent, medan motsvarande siffra för killarna är 34 procent.

Folkhälsomyndigheten konstaterar i sin senaste rapport om skolbarns hälsovanor att

både elevers självrappporterade besvär och stress i skolan ökar, samtidigt som elevernas trivsel i skolan minskar¹. Att så många barn mår dåligt och är stressade i sin skolmiljö ser Friends väldigt allvarligt på. I en sådan skolmiljö blir det ännu svårare för barn som är utsatta för kränkningar och mobbning att få stöd och hjälp och på sikt må bra.



Psykisk ohälsa och mobbning

Psykisk ohälsa är ett växande folkhälsoproblem i Sverige, inte minst i den yngre befolkningen. Ett tydligt samband, som forskningen visat på, är den mellan traumatiska händelser i barndomen – som mobbning och utsatthet – och risken att utveckla psykisk ohälsa.

Självskattningar från barn och unga visar att allt fler rapporterar psykosomatiska besvär i form av bland annat sömnsvårigheter, magont, huvudvärk och yrsel, samtidigt som fler söker behandling för besvär kopplat till psykiskt mående². Barn i Sverige har aldrig tidigare rapporterat så höga nivåer av återkommande hälsobesvär¹.

Hur kan det komma sig, när vi rent objektivt lever ett tryggare liv idag, än vad vi historiskt sett har gjort? Ett svar kan vara att mental hälsa inte handlar om objektivitet. Det handlar snarare om individens upplevelser, tolkningar och erfarenheter, som i sin tur präglas av individuella *risk- och skyddsfaktorer*. Dessa faktorer kan antingen öka risken för att svåra händelser i barndomen blir traumatiska, eller minska den.

Svåra händelser och psykisk ohälsa

Det finns ett signifikant samband mellan svåra händelser i barndomen och risken att utveckla psykisk ohälsa på sikt. Händelser som har störst inverkan är erfarenheter av *mobbning, känslomässig misshandel, fysisk försummelse och förlust av en förälder eller vårdnadshavare*. De individer som upplevt flera typer av svåra händelser (multiutsatta), löper tre gånger så hög risk att drabbas av psykisk ohälsa i vuxen ålder³.

När barn utsätts för svåra händelser, som upprepade kränkningar, mobbning, eller våld, tänker de instinktivt att det som sägs eller görs mot dem, i första hand beror på brister hos dem själva. Det är deras förklaring – framför allt om ingen utifrån ingriper eller säger emot.

För att bättre kunna förstå hur svåra händelser i barndomen ökar risken för att utveckla psykisk ohälsa behöver vi först förstå hur hjärnan fungerar.

Hjärnan försöker alltid hitta förklaringsmodeller, eftersom en obegriplig värld innebär en stor otrygghet. När barn utsätts för svåra händelser, som upprepade kränkningar, mobbning, eller våld, tänker de instinktivt att det som sägs eller görs mot dem, i första hand beror på brister hos dem själva. Det är deras förklaring – framför allt om ingen utifrån ingriper eller säger emot. Baserat på den förklaringen skapas successivt en självbild som överensstämmer med det omgivningen förmedlar. Självkritiska tankar, känslor av skam eller skuld, isolering, självskadebeteenden, nedstämdhet, oro och sömnproblem är alla olika uttryck för en och samma sak

– nämligen att stresssystemet triggats i gång till följd av att individen känner sig otrygg, både i sin miljö och i sig själv^{4,5}.

Barnets negativa självbild riskerar i längden att även påverka hur hen agerar och interagerar med sin omgivning, vilket i sin tur fortsätter att förstärka den negativa självbilden.

Det vi benämner som psykisk ohälsa, är i själva verket *normala* reaktioner som triggats igång till följd av *onormala* förhållanden, såsom upplevelsen av otrygghet och fara under en lång tid.

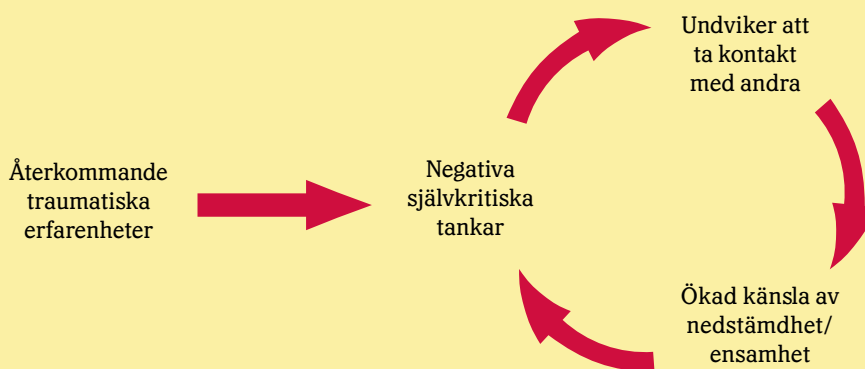
Trauma, stress och hälsokonsekvenser

Psykisk ohälsa påverkar dock mer än bara tankar, känslor och beteenden. Det påverkar även vår fysiologi. Många vet kanske redan att långvarig stress orsakar en nedbrytning av kroppen och förändrar hjärnans struktur. Det många kanske inte känner till är

att obearbetade trauman *orsakar* långvarig stress och har därmed samma negativa konsekvenser på hälsan⁶. I en långtidsstudie påvisades att individer som hade exponerats för traumatiska händelser i barndomen, löpte en signifikant högre risk att även drabbas av kroniska sjukdomar, samt för tidig död, till följd av bland annat cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och suicid. Man fann även i denna studie att ju fler traumatiska händelser individen varit med om, desto större var risken att drabbas av fysiska (och psykiska) besvär i vuxen ålder⁷. Detta understöds också av en svensk longitudinell studie om mobbningens psykosomatiska konsekvenser⁸.

Forskning visar även att de barn som utsätter andra för mobbning ofta själva lider av samma negativa konsekvenser som den som blir utsatt⁹. En orsak till det kan vara att de som mobbar, själva antingen är eller har varit utsatta i andra sammanhang, och att deras beteenden är en reaktion på den egna utsattheten.

Exempel på hur en negativ spiral kan se ut för ett barn, som under en längre tid fått utstå kränkningar eller mobbning:



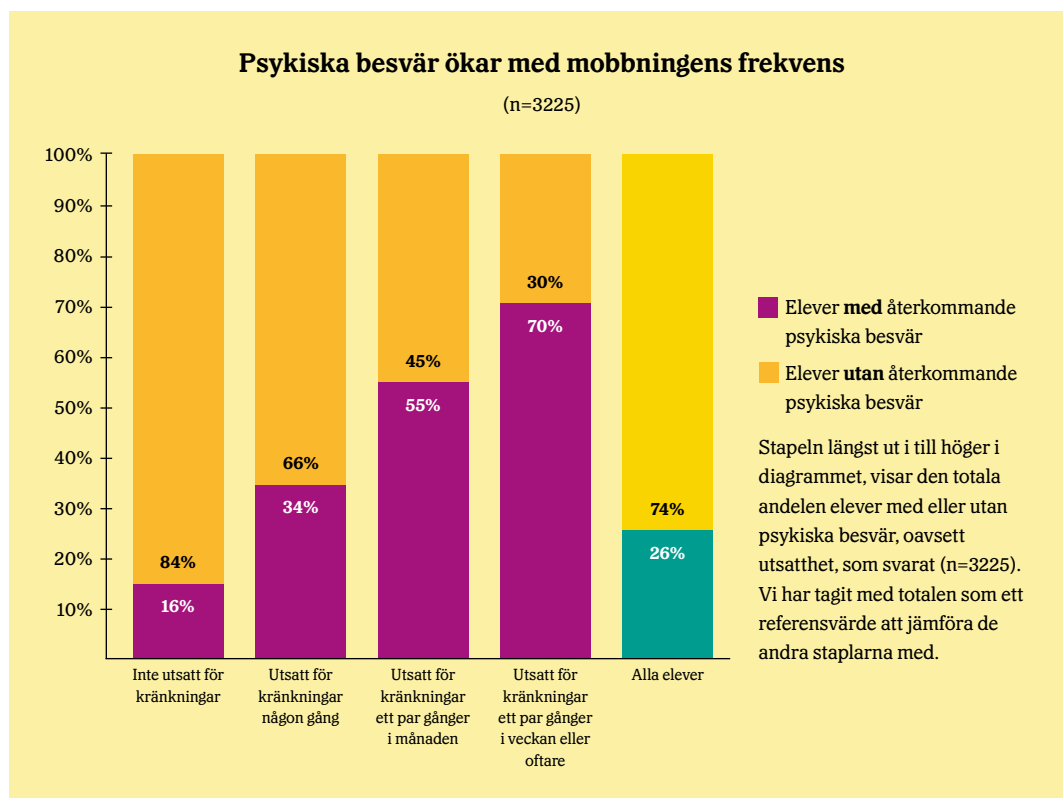
Ju mer mobbning desto mer psykisk ohälsa

Friends kartläggning visar att graden av kränkningar påverkar förekomsten av psykiska besvär. Bland de elever som mest frekvent uppgivit att de är utsatta för kränkande handlingar uppger sju av tio återkommande psykiska besvär. Återkommande perioder av mobbning under uppväxten försämrar barns psykiska hälsa. Sexuella trakasserier och kränkningar av vuxna ökar barns lidande. Barn som ofta känner sig ensamma mår sämre jämfört med barn som inte är ensamma. Det vill säga: ju mer mobbning, desto mer psykisk ohälsa. Ju större utsatthet, desto sämre mår barn.

Flera olika typer av kränkningar och mobbning visar sig ha stor betydelse för i vilken omfattning barn lider av återkommande psykiska besvär. Även mängden av utsatthet, alltså hur frekvent barn är utsatta, spelar roll för hur barn mår.

Psykiska besvär ökar med mobbningens frekvens

Diagrammet visar att ju oftare elever rapporterar att de varit utsatta för kränkningar och mobbning de senaste 2–3 månaderna, desto högre grad av återkommande psykiska





Vad säger forskningen?

En omfattande systematisk sammanställning av forskning om mobbningens konsekvenser visade att mobbning har en rad negativa hälsomässiga och psykosociala konsekvenser. Sammanställningen visade övertygande evidens för att mobbning orsakar psykisk ohälsa. Starkast var evidensen för att mobbning kan orsaka depression, ångest, generell ohälsa samt tankar och beteenden relaterade till självmord¹⁰.

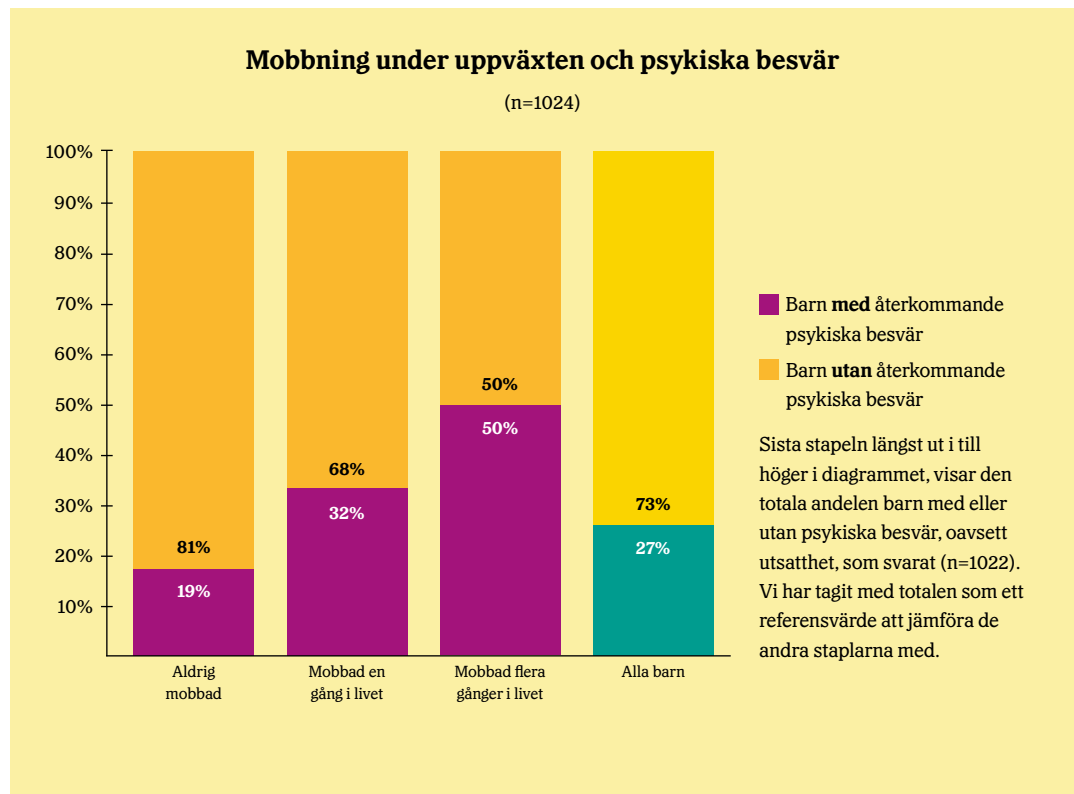
besvär har de också angett. Bland de elever som utsatts för mobbning allra oftast rapporterar 71 procent att de har haft minst två psykiska besvär mer än en gång i veckan eller oftare. Det är mer än fyra gånger så stor andel jämfört med den grupp elever som inte varit utsatt för kränkningar (16 %). Totalt för alla elever har 26 procent angett återkommande psykiska besvär.

Mobbad flera perioder i livet innebär mer psykiska besvär

I Novus 2023 bad vi barn tänka tillbaka på hela sitt liv och svara på om de någon gång i livet blivit mobbade i skolan, på fritiden eller via mobil eller dator.

Bland barn som aldrig blivit mobbade hade var femte barn återkommande psykiska besvär. En tredjedel av dem som blivit mobbade under en period i livet angav återkommande psykiska besvär. Störst andel med återkommande psykiska besvär återfinns bland de barn som varit mobbade flera perioder i livet, där hälften uppgav att de hade återkommande psykiska besvär.

Resultaten ovan visar en 'dos-respons'-relation mellan utsatthet för kränkningar och mobbning samt återkommande psykiska besvär. Om utsattheten ökar (från någon gång till mer frekvent), så ökar andelen barn som mår dåligt. Det är ett sätt att visa mobbningens negativa hälsokonsekvenser, även i en tvärsnittsstudie som vår, där slutsatsen att mobbning orsakar psykisk ohälsa är trolig, givet tidigare forskning inom området¹⁰.



Sexuella trakasserier ökar psykiska besvär

Andelen elever med psykiska besvär är större bland elever som utsatts för sexuella trakasserier jämfört med de som inte utsatts. Bland de elever som inte varit utsatta för sexuella trakasserier rapporterar 20 procent återkommande psykiska besvär, samtidigt som motsvarande andel bland de som utsatts för sexuella trakasserier var 51 procent.

Att bli kränkt av vuxna ökar psykiska besvär

Sambandet mellan utsatthet och psykiska besvär framträder också när det gäller andra typer av utsatthet. Psykiska besvär är till exempel högre hos elever som utsatts för kränkningar av vuxna på skolan jämfört med de som inte utsatts. Bland de elever som inte utsatts för kränkningar av vuxna angav 24 procent psykiska besvär, medan bland de som utsatts för kränkningar av vuxna rapporterade 53 procent psykiska besvär.

Ofta ensam ger mest psykiska besvär

I Novus 2023 är sambanden med återkommande psykiska besvär tydliga för barn som känt sig ensamma under de senaste tolv

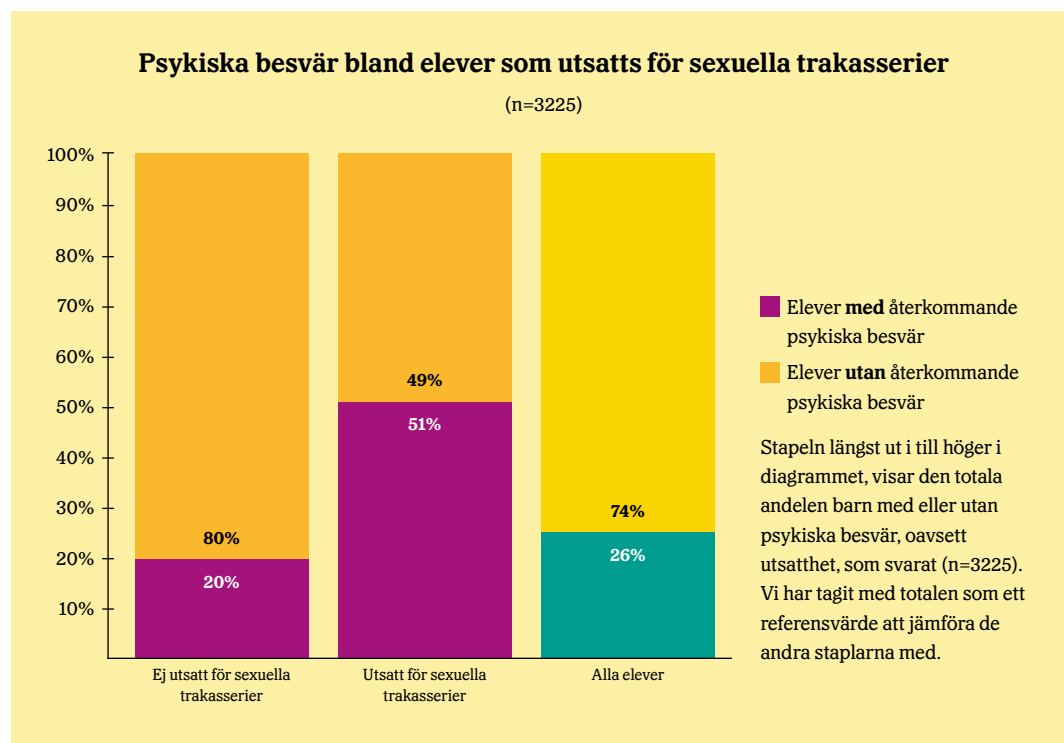


Vad säger forskningen?

Sexuella trakasserier kan leda till minskat självförtroende eller låg självkänsla, depression, ångest, självskador och självmordstankar¹¹.

månaderna. Bland dem som angav att de aldrig eller sällan känt sig ensamma, rapporterar ett av tio barn återkommande psykiska besvär. Andelen som uppgav återkommande psykiska besvär bland de barn som ofta eller alltid känt sig ensamma var nästan åtta gånger större.

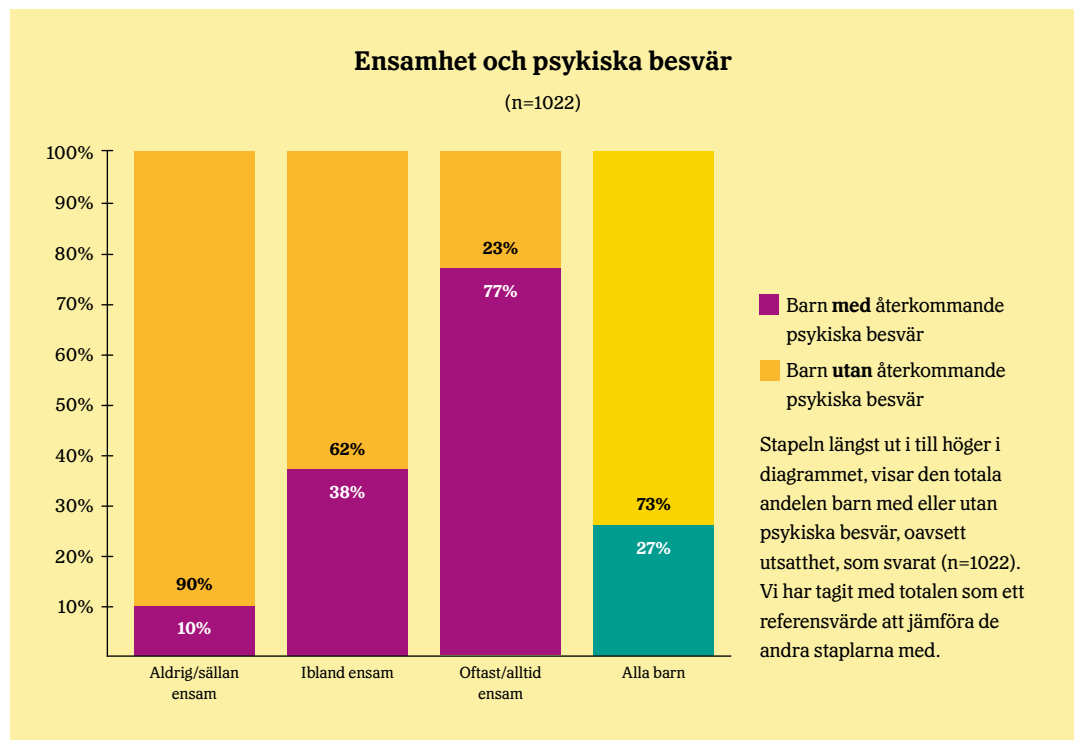
Den grupp som oftast eller alltid känt sig ensamma utgör 9 procent av de tillfrågade barnen i undersökningen. Bland dessa 95 barn som ofta känt sig ensamma har nästan var tredje varit utsatt för frekventa psykiska kränkningar den senaste tiden och nästan vart femte barn har varit utsatt för mobbning under en eller flera perioder i livet.



”

”Kommentarer om hur jag ser ut. Att jag är tjock eller ful. Jag har blivit jämförd med djur som gris och kossa.”

- Elev utsatt för mobbning



Risk- och skyddsfaktorer för psykiska besvär

Skolklimat och psykiska besvär

Friends har låtit elever ta ställning till 31 påståenden om skolklimatet inom följande teman:

- Elevers skolengagemang
- Socialt och emotionellt stöd för elever
- Struktur, ordning och förväntningar på elever
- Elevers trygghet

För samtliga påståenden finns statistiskt säkerställda skillnader mellan de elever som upplever återkommande psykiska besvär och de som inte gör det, vilket visar att det finns ett samband mellan psykisk ohälsa och många olika områden i ungas liv. Allra störst skillnad är det mellan hur elever, som ofta respektive sällan lider av psykiska besvär, svarar på två påståenden som rör elev-elevrelationerna i skolan.



Vad säger forskningen?

Skolor med låg förekomst av mobbning kännetecknas bland annat av ett bra skolklimat¹². Ett positivt skolklimat hänger samman med bättre psykisk hälsa bland elever^{13, 14}.

I tabellen nedan listas de påståenden där det är störst skillnad mellan hur elever med och utan psykiska besvär svarar. Procentsatsen visar andelen elever utan återkommande psykiska besvär, respektive med återkommande psykiska besvär, som instämmer i påståendet.

Psykiska besvär kopplat till identitet och bakgrund

Flera av de bakgrundsfaktorer som vi frågar om har stor betydelse för elevernas psykiska mående. Kön har tidigare nämnts, men även att identifiera sig som HBTQI+ eller att ha en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) varierar signifikant med rapporterad psykisk ohälsa.

Av de elever som identifierar sig som HBTQI+ har 59 procent återkommande psykiska besvär, att jämföra med 27 procent bland de elever som inte gör det.

Och av de elever som anger att de fått veta av en läkare, psykolog eller förälder att de har adhd, add, autism, språkstörning eller tourettes syndrom har 40 procent återkommande psykiska besvär, att jämföra med 24 procent bland de elever som inte har det.

| | Elever utan återkommande psykiska besvär | Elever med återkommande psykiska besvär |
|---|--|---|
| I vår skola är eleverna vänliga mot varandra | 77 % | 50 % |
| I vår skola respekterar eleverna alla människor | 73 % | 48 % |
| Lärare och andra vuxna på vår skola är bra på att se till att elever inte blir retade, utstötta, hotade, slagna eller kallade elaka saker av andra elever | 81 % | 59 % |
| I vår skola följer de flesta eleverna skolans regler | 70 % | 49 % |
| I vår klass arbetar eleverna hårt för att lära sig mycket | 77 % | 56 % |
| I vår klass gillar de flesta eleverna skolan | 77 % | 56 % |



Trygghet, oro, rädsla och samband med psykiska besvär

De psykiska besvär som många elever upplever har tydliga samband med upplevelserna av trygghet, oro och rädsla i skolan. När vi har ställt påståenden om exempelvis rädsla för andra elever eller vuxna på skolan och generell trygghet anger de elever som lider av återkommande psykiska besvär i högre utsträckning negativa svar än de som mer sällan lider av psykiska besvär.

24 procent av de elever som har återkommande psykiska besvär instämmer inte i påståendet "jag känner mig trygg när jag är i skolan", att jämföra med endast 5 procent bland de elever som inte har återkommande psykiska besvär.

På påståendena "Jag känner mig rädd för andra elever i skolan" och "Jag känner mig rädd för någon lärare eller annan vuxen på skolan" instämmer 22 procent respektive 17 procent av de som har återkommande psykiska besvär, men bara 8 procent respektive 9 procent av de elever som inte har det.

Även för påståendet "Jag funderar under lektionerna på vad jag ska göra för att slippa bli hotad eller utsatt för våld på rasterna" instämmer dubbelt så många elever med återkommande psykiska besvär, 12 procent, som de utan återkommande psykiska besvär, 6 procent.

Vad hjälper? Att fylla på det känslomässiga sparkontot

Att känna sig trygg är den avgörande faktorn för att barn och unga ska må bra. Det är även upplevelsen av trygghet som hjälper till att minska och motverka risken för att svåra händelser blir till trauman.

Ett trauma är den inre skada som uppstår hos en individ till följd av tärande händelser. Det är med andra ord inte händelsen i sig som är traumat utan upplevelsen av den, som inte läker trots att omständigheterna runtomkring förändras eller upphör. Hur kan det då komma sig att vissa barn blir traumatiserade av svåra händelser medan andra inte blir det? En avgörande orsak är individuella skyddsfaktorer.

Skyddsfaktorer kan ses som den "buffert" som dämpar och motverkar effekten av svåra händelser genom att skapa *resiliens* hos barnet. Resiliens syftar till individens förmåga att hantera stress och motgångar.

Skyddsfaktorer är individens känslomässiga sparkonto och är oftast en kombination av både färdigheter och förutsättningar.

Det går att likställa skyddsfaktorerna med ett sparkonto. Ju mer vi har på sparkontot, desto bättre förutsättningar har vi att hantera stora oväntade utgifter. Om sparkontot i stället är tomt, är risken större att vi drabbas av en ekonomisk kris. Sparkontot är dessutom både ett resultat av den kunskap vi fått till oss, och möjligheten att överhuvudtaget kunna spara pengar. Skyddsfaktorer är individens känslomässiga sparkonto och är oftast en kombination av både färdigheter och förutsättningar.

En sammanställning från Harvard¹⁵ lyfter fram att den främsta gemensamma skyddsfaktorn för de barn som utvecklar resiliens är att ha minst en trygg, engagerad och stötande relation med en förälder, vårdnadshavare eller annan avgörande vuxen. En annan studie visar att de individer som hade varit multiutsatta som barn (minst fyra olika typer av svåra barndomshändelser) var mindre benägna att rapportera försämrat psykiskt och fysiskt mående ifall de haft minst en vuxen i sin närhet som fått dem att känna sig trygga¹⁶.

Med hjälp av trygga relationer lär barn sig färdigheter för att bygga resiliens. Det innefattar bland annat förmågor som att kunna planera, uppmärksamma och reglera sina egna beteenden, för att kunna agera på ett sätt som faktiskt funkar vid motgångar och de kan därmed stärka sin tilltro till den egna förmågan. På så vis byggs successivt en känsla av trygghet upp hos barnen eftersom de vet att även om något händer så har de förmågan att ta sig igenom det.

I en stor forskningssammanställning lyfts fyra skyddsfaktorer som stärker barns resiliens när de varit utsatta för våld särskilt fram¹⁷: självreglering, stöd från familjen, stöd i skolan, stöd från jämnåriga.

Fyra viktiga skyddsfaktorer



Självreglering



Stöd från familjen



Stöd i skolan



Stöd från jämnåriga

Fler skyddsfaktorer:

- En fysiskt och psykiskt trygg hemmiljö
- Känsla av gemenskap i skolan
- Goda kamratrelationer
- Aktiviteter/intressen som individen uppskattar
- Att finna en positiv mening i svåra händelser

Skolans roll för att främja psykisk hälsa

Det är vanligt att vuxenvärlden normaliserar våld och mobbning som en naturlig del av barndomen. På ett sätt ligger det en sanning i det – svåra händelser är en del av livet. Men barn föds inte med resurserna att på egen hand problemlösa, bemöta eller bearbeta svåra händelser. De behöver hjälp från vuxenvärlden för att kunna förstå det som händer och utveckla en trygg världsbild, och i detta är skolan en viktig aktör. Så vad kan skolan göra för att främja mental hälsa hos barn?

Skapa en trygg miljö (fysisk och psykologisk) för alla på skolan

Elever som känner sig trygga i skolan tenderar att både prestera bättre och må bättre. Det innebär att skolan skapar en trygg miljö genom att våld och kränkningar tas på allvar och adresseras. Forskning visar även att elever som känner en stark samhörighet med varandra och med skolpersonalen, och som känner sig lyssnade till även mår bättre i skolan¹⁸.

Säkerställa att personal och elever har adekvat kunskap i ämnet

Det är viktigt att all skolpersonal har grundläggande kunskap i vad som påverkar mental hälsa, konsekvenserna på kort och lång sikt samt tidiga tecken hos barn och unga. På så sätt kan skolan arbeta förebyggande i att skapa goda förutsättningar för eleverna i ett tidigt skede.

Prata om det

Att prata om mental hälsa på samma sätt som man gör med fysisk hälsa hjälper till att skapa medvetenhet kring ämnet samtidigt som man minskar stigma. Enligt forskning¹⁹ har det en positiv effekt för alla elever,



(även de som redan upplever mental ohälsa) när man i skolan har ett omfattande grepp kring ämnet och integrerar det i det vardagliga kunskapsutbytet.

Vuxna som själva mår bra kan stötta elever bättre

Det är i första hand de vuxnas ansvar att skapa en trygg miljö för alla elever. För att skolans personal ska ha rätt förutsättningar, krävs det även att de själva mår bra. Det innebär bland annat att personalen har en hållbar arbetssituation, en trygg arbetsmiljö, tydliga riktlinjer på hur de bör agera och stötning från varandra.



Hej Hanna Rohani, leg. psykolog på Friends!

Friends arbetar på olika sätt för att stötta dem som har erfarenhet av mobbning. En som jobbar med det är Hanna Rohani, leg. psykolog. Hon jobbar bland annat med Friends råd och stöd-tjänst och med ett nytt projekt som rör stöd för barn med erfarenhet av mobbning.



Hanna Rohani har arbetat som psykolog i snart tio år, och har jobbat både inom skolan, barn- och ungdomsvård, primärvården och med digital terapi.

Vad gör du på Friends?

– Jag arbetar med ett projekt som heter SOS, vilket står för Stöd Och Skydd mot mobbning. Syftet är att ta reda på vilken typ av stöd som barn och unga vill ha i mobbningssituationer, och vad som hjälpt dem. Är det terapi, digitala tjänster, att ta del av andras berättelser, eller vad vill de helst ha?

Projektet, som finansieras av Allmänna arvsfonden, ska först undersöka hur barn vill få stöd, och därefter utveckla metoder och tjänster som sedan ska spridas.

– Det finns ingen instans inom vården eller psykiatrin som specifikt finns till för dem med erfarenhet av mobbning, därför vill vi inom SOS-projektet fokusera på hjälp till dem.

Hanna ser det som en spännande fortsättning på sina tidigare uppdrag:
– Här får jag användning för mina tidigare erfarenheter av att utveckla kliniska och digitala tjänster. I det här projektet tittar vi på barn från 10 år och uppåt – vad är det som fungerar bäst för att nå dem?

Råd och stöd

Hanna är också en av fyra personer som arbetar med Friends råd- och stödtjänst. Hit kan barn och vuxna vända sig för att få hjälp och stöd i situationer av utsatthet, mobbning och kränkningar.

Föräldrar kan ha frågor som exempelvis handlar om hur de ska få ett barn som inte vill vara i skolan att gå dit, eller om vilka krav de kan ställa på skolan om ett barn utsätts för mobbning.

De barn som hör av sig är både de som utsätts själva, och de som undrar hur man kan stötta en kompis.

”Om det känns dåligt
– då är det dåligt.
Då är det inte okej.
Så enkelt är det.”

- Hanna Rohani

– Ofta finns en osäkerhet kring huruvida det man varit med om är något att ta upp och reagera på, många har intrycket av att vissa saker kanske bara ska accepteras även om det inte känns bra. Till dem säger jag alltid: om det känns dåligt – då är det dåligt. Då är det inte okej. Så enkelt är det.

Vad ser du när det gäller mobbning och psykisk ohälsa?

– Bland dem som mobbar andra finns det många som själva mår dåligt. Så en del handlar om att förbättra den psykiska hälsan generellt bland barn. Vi människor fungerar så – mår man bra, så är man inte benägen att gå till attack mot andra.

– Sedan är ju mobbning en av de faktorer som kan leda till psykisk ohälsa. Den viktigaste skyddsfaktorn för ett barn som blir mobbat är trygga relationer med vuxna. Och det bästa sättet att förhindra kränkningar är att lära barn empati. Barn behöver även hjälp med att lära sig hur deras handlingar påverkar andra.

Mobbning och kränkningar 2023

Friends vision är en värld fri från mobbning. Varje barn som utsätts är ett barn för mycket. En anställd i skolan måste agera redan första gången en elev upplever sig kränkt. Syftet är att åtgärder ska ske innan det blivit mobbning, vilket är en viktig princip där Sverige är ett föregångsland.

Kränkningar mellan elever

Kränkande behandling är ett beteende som är oönskat av den som blir utsatt. Skollagen definierar kränkande behandling som ett uppträdande som kränker ett barns eller en elevs värdighet. Det är alltid den som upplever sig vara utsatt för kränkande behandling som avgör vad som är oönskat. Friends data visar att kränkningar är vanligare i mellanstadiet än i högstadiet, och vanligare bland tjejer än killar. Den i genomsnitt vanligaste typen av kränkningar är psykiska, men bland samtliga killar och i specifikt mellanstadiet är det verbala kränkningar som är vanligast.

Att ha varit utsatt för kränkningar definieras i Friends enkäter som att någon gång de senaste 2–3 månaderna ha känt sig ledsen, sårad, rädd eller arg av att andra elever har

utsatt en för oönskade beteenden. De oönskade beteendena kan vara fysiska, verbala, psykiska och ske i skolan eller online.

I Novus 2022 rapporterade 50 procent av barnen mellan 10–15 år att de någon gång (30%) eller oftare (20%) varit utsatta för fysiska, verbala/psykiska eller digitala kränkningar. I Novus 2023 angav 49 procent av barnen mellan 10–18 år att de varit utsatta för kränkningar under de senaste sex månaderna. Omfattningen av kränkningar var alltså lägre, 38 procent i Friends samarbetskolor i jämförelse med den nationella bilden 2022 och 2023. Utsatthet för olika typer av kränkningar:

- **Fysiska kränkningar** kan handla om att ha blivit slagen, sparkad, knuffad, fasthållen, instängd eller hotad med vapen.
- **Verbala kränkningar** kan handla om att

Utsatta för kränkningar av andra elever:

Åk F–3

54%

Åk 4–6

45%

Åk 7–9

32%

”När folk i min klass är arga på mig så säger dom massa dumma ord till exempel idiot, fuck you, hatar dig, hoppas du dör.”

- Elev som utsatts det senaste året

”Vi brukar retas med varandra men ofta går det för långt och dom skämtar om min och andras kroppar som också har lett till att jag har hoppat över lunchen många gånger.”

- Elev som utsatts det senaste året

ha blivit retad, kallad elaka saker eller hotad med ord.

- **Psykiska kränkningar** kan handla om att ha blivit utfrysad, ignorerad eller att någon spridit rykten om en.
- **Kränkningar online** kan handla om att ett barn, när det surfat på mobil eller dator, spelat tv- eller datorspel eller använt social media och chattar har blivit kallad elaka saker, hotad, att någon spridit rykten eller elaka meddelanden om en, fryst ut en eller laddat upp eller skickat vidare bilder eller filmer mot någons vilja.

Den vanligaste typen av utsatthet bland tjejer är psykisk och den vanligaste bland killar verbal. En större andel tjejer rapporterar

verbal och psykisk utsatthet samt utsatthet online än vad killar gör. Andelen killar (16 %) som angett fysisk utsatthet är större än andelen tjejer (13 %) som rapporterat fysisk utsatthet.

Resultaten från Novus 2022 och 2023 överensstämmer vad gäller mönstret för tjejer och killar och typ av utsatthet, men andelen utsatta är generellt lägre i Friends samarbetskolor (se diagrammet ovan)²⁰.

Av dem som angivit att de någon gång blivit utsatta för kränkningar av andra elever är det vanligaste att de inte vet vad anledningen var. Av de som anger att de vet varför de blev utsatta uppger elever i årskurs 4–6 att de tror att anledningen var:

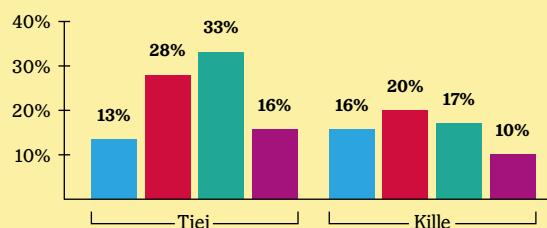
1. Min vikt, hur min kropp eller mitt ansikte ser ut
2. Något annat som exempelvis avundsjuka, mina fritidsintressen, min klädstil, min musikstil, mina vänner eller hur jag betar mig
3. Vem jag blir kär i

I årskurs 7–9 anger eleverna samma anledningar, men i en annan ordning:

1. Något annat som exempelvis avundsjuka, mina fritidsintressen, min klädstil, min musikstil, mina vänner eller hur jag betar mig
2. Min vikt, hur min kropp eller mitt ansikte ser ut
3. Vem jag blir kär i

Andel elever i åk 4–9 som någon gång de senaste månaderna känt sig utsatt av andra elever

(n=2808)



Fysiskt – andra elever har slagit, sparkat, knuffat, hållit fast, stängt in eller hotat med vapen.

Verbalt – andra elever har retat, kallat elaka saker eller hotat.

Psykiskt – andra elever har fryst ut, ignorerat eller spridit rykten.

Online – andra elever har kallat elaka saker, hotat, spridit rykten eller elaka meddelanden, fryst ut eller laddat upp eller skickat vidare bilder eller filmer mot någons vilja.



Vad säger forskningen?

Den "doseringseffekt" som mobbning medför (att under en längre tid utsätts för systematiska kränkningar) innebär allvarligare konsekvenser för den utsatte²²⁻²⁴.

Eleverna i lågstadiet får svara på en förenklad fråga om kränkningar. I genomsnitt är det 54 procent som anger att en annan elev gjort något dumt mot dem så att de blev ledsna. I frågan anges inte någon tidsbegränsning och att göra något "dumt" kan tolkas på många sätt. Det är viktigt att ha i åtanke att de yngsta eleverna kan ha ett annat sätt att se på det som händer i skolan än äldre elever. Till exempel verkar tilliten till vuxna vara större, vilket kan medföra att de yngre eleverna är mer benägna att berätta om olika negativa förhållanden. Resultatet är en viktig grund för vidare kartläggning på skolorna.

I Novus 2022 frågade vi elever i årskurs 3 om deras utsatthet för olika typer av kränkningar. Andelen 9-åringar som svarade att de någon gång varit utsatta för kränkningar uppgick då till 60 procent i ett nationellt representativt urval, vilket var signifikant fler än för hela åldersgruppen 9–18-åringar, där utsatthet för ett flertal typer av kränkningar var 49 procent²⁰. Det finns inte någon

forskning i Sverige om i vilken omfattning barn är utsatta för kränkningar och mobbning i de lägsta årskurserna i skolan. Baserat på Friends data från 2022–2023 är ett rimligt antagande att problemet på lågstadiet är minst lika omfattande som på mellanstadiet.

Frekventa kränkningar = mobbning

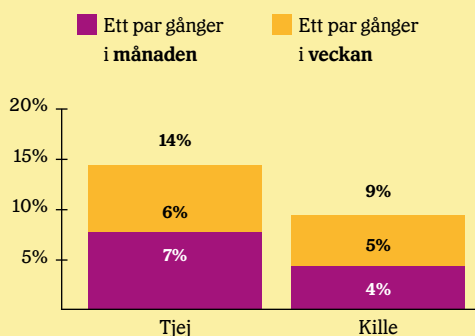
Att under de senaste 2–3 månaderna ha utsatts för kränkningar, ett par gånger i månaden eller oftare, definierar Friends som *frekventa kränkningar*. Detta menar vi, i likhet med Skolverket, är mobbning²¹.

Ungefär 12 procent av eleverna i årskurs 4–9 rapporterar att de varit utsatta för frekventa kränkningar. Frekventa kränkningar är liksom mindre frekventa kränkningar vanligast i mellanstadiet. Bland mellanstadiet eleverna rapporterar 14 procent att de utsatts för frekventa kränkningar. Bland högstadiet eleverna är motsvarande siffra 11 procent. Frekventa kränkningar är också vanligare bland tjejer än bland killar.

I Novus 2022 var motsvarande siffra 20 procent för elever mellan 10–15 år och även där var tjejer i högre utsträckning utsatta för upprepade kränkningar. För alla åldersgrupper 9–18 var omfattningen av upprepade kränkningar 17 procent. Elever på mellanstadiet och högstadiet rapporterade samma nivåer av frekventa kränkningar²⁰. I Novus 2023 uppgav 17 procent av barnen mellan 10–18 år att de varit utsatta för frekventa kränkningar under det senaste halvåret.

Andel elever i åk 4–9 som uppger att de varit frekvent utsatta av andra elever under de senaste 2–3 månaderna

(n=2808)



Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier kan definieras som beteenden av sexuell karaktär som är oönskad och kränker någons värdighet och personliga integritet. Sexuella trakasserier, övergrepp och sexualiserat våld är vanligt förekommande och, i många fall, normaliserat för barn och unga. Det faktum att tjejer utsätts i större omfattning än pojkar bör ses som en del av ett mönster som speglar samhället, där normer för genus och heterosexualitet skapar regler och förväntningar.

I genomsnitt 20 procent av eleverna rapporterar att de utsatts för någon form av

sexuella trakasserier de senaste 2–3 månaderna (20 % i mellanstadiet, 19 % i högstadiet). De vanligaste sakerna eleverna i mellanstadiet anger att de utsatts för är att:

1. bli kallad för hora, fitta, kuk, lesbisk, bög eller liknande ord,
2. bli tafsad eller tagen på, på ett sätt de tyckte var för närgånget,
3. få kommentarer eller bli skämtad om (t.ex. deras utseende eller kropp) som hade med sex att göra.

I högstadiet anger eleverna att de vanligaste sakerna de blivit utsatta för är:

1. bli kallad för hora, fitta, kuk, lesbisk, bög eller liknande ord,
2. få kommentarer eller bli skämtad om (t.ex. deras utseende eller kropp) som hade med sex att göra,
3. bli tafsad eller tagen på, på ett sätt de tyckte var för närgånget samt att fått sexuella bilder, nudes, filmer eller meddelanden, t.ex. snoppbilder/dickpics, porr skickat till sig eller visade för sig eller att någon skrivit att de vill ha sex med en.

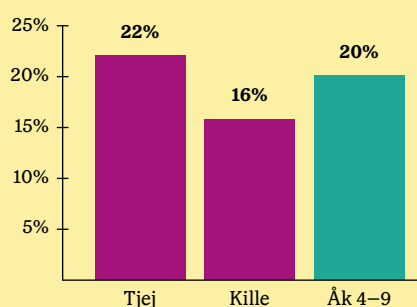
Mobbad någon gång under uppväxten

I Novus 2023 har vi frågat barn om de blivit mobbade i skolan, på fritiden, eller via mobil eller dator, under hela livet och om mobbningen skett under en eller flera perioder.

2023 rapporterade 39 procent av barnen att de varit mobbade någon period under uppväxten, varav 27 procent varit utsatta

Andel elever i åk 4–9 utsatta för någon form av sexuella trakasserier under de senaste 2–3 månaderna

(n=2960)



Vad säger forskningen?

Mobbning är ofta av sexuell natur och alla former av mobbning kan inkludera en sexuell underton^{25, 26}.

Läs mer om sexuella trakasserier och samtycke i skolan i Friends kunskapsbank



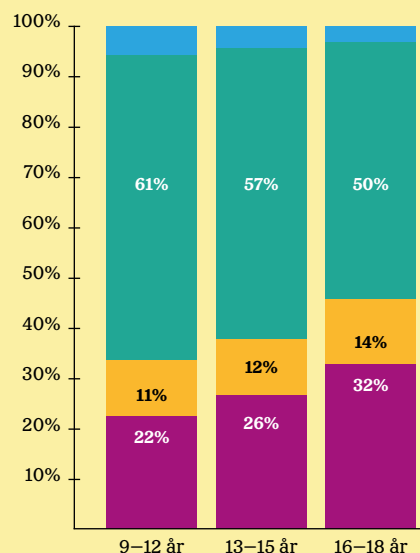
under en period i livet och 13 procent varit utsatta under flera perioder. Livsprevalensen för mobbning ökar signifikant med ålder, där 33 procent av barn i årskurs 4–6, 39 procent i årskurs 7–9 och 46 procent av gymnasieeleverna varit utsatta för mobbning under uppväxten.

Därför är det särskilt viktigt att förhindra att barn blir involverade i flera perioder av mobbning under sin uppväxt. Det som kallas "återfallsprevention", att se till att en erfarenhet av mobbning inte upprepas senare under uppväxten, blir väldigt viktigt. I det här fallet går det åtgärdande och förebyggande anti-mobbningsarbetet hand i hand.

Mobbning någon gång i livet

(n=1024)

■ Mobbad en period i livet
■ Mobbad flera perioder i livet
■ Aldrig mobbad
■ Vet ej/vill inte svara



Utsatthet kopplat till identitet och bakgrund

Vem som helst kan bli utsatt för kränkningar och mobbning. Dock vet vi att vissa grupper är mer utsatta än andra, och det är en viktig pusselbit både vad gäller att förebygga och åtgärda mobbning. Flera av de bakgrundsfaktorer som vi frågar om i våra enkäter är starkt associerade med graden av utsatthet bland eleverna.

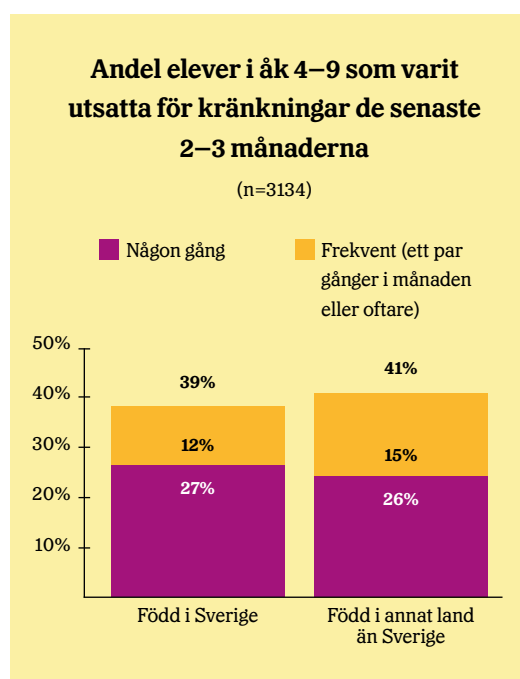
Ålder

Elever på mellanstadiet är i större omfattning, och mer frekvent, utsatta för kränkningar än högstadieelever.

Novus 2022 visar att 53 procent av elever på mellanstadiet och 48 procent på högstadiet varit utsatta för kränkningar. I Novus 2023 är frågan annorlunda formulerad, men även där finns en skillnad mellan andelen barn som är utsatta på mellanstadiet, 55 procent och på högstadiet, 50 procent.

Födelseland

Elever som är födda i ett annat land än Sverige är i något högre grad utsatta för frekventa kränkningar än elever som är födda i Sverige.



Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Bland de elever som har fått veta att de har någon form av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) är det något fler än bland de övriga eleverna som någon gång de senaste 2–3 månaderna utsatts för kränkningar. Men när det handlar om att vara frekvent utsatt, mobbad, är det nära dubbelt så vanligt att elever med NPF är utsatta.

När det handlar om att vara frekvent utsatt, mobbad, är det nära dubbelt så vanligt att elever med NPF är utsatta.

HBTQI+

Ännu starkare samband med graden av utsatthet har frågan om man identifierar sig som HBTQI+. Det är tre gånger så vanligt att elever som identifierar sig som HBTQI+ är frekvent utsatta, det vill säga mobbade, än elever som inte identifierar sig som HBTQI+.

Könsidentitet

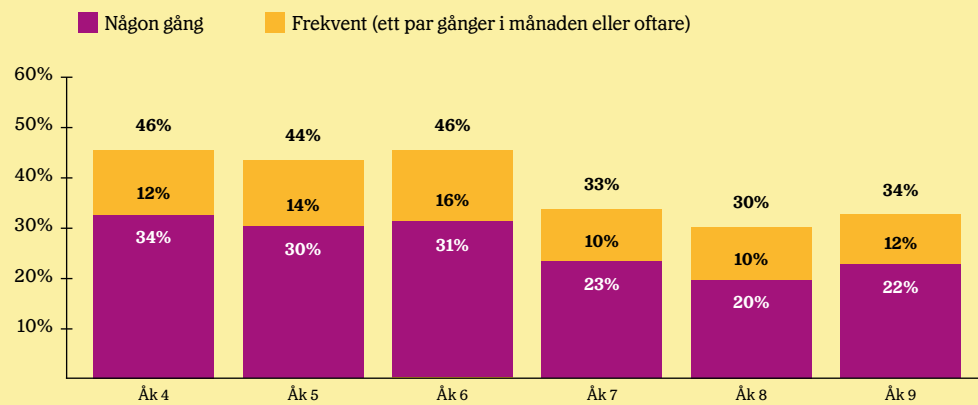
Det är få elever som har angett en annan könsidentitet än "kille" eller "tjej": 72 elever i årskurs 4–9 och 55 elever i årskurs F–3. Men då denna grupp betydligt sticker ut när det kommer till samtliga frågor om utsatthet och psykisk ohälsa väljer vi att separat redovisa några av de resultat vi ser.

I kartläggningarna kan vi se att den grupp där allra högst andel rapporterar återkommande psykiska besvär är de som angivit

Ålder

Andel elever i åk 4–9 som varit utsatta för kränkningar de senaste 2–3 månaderna

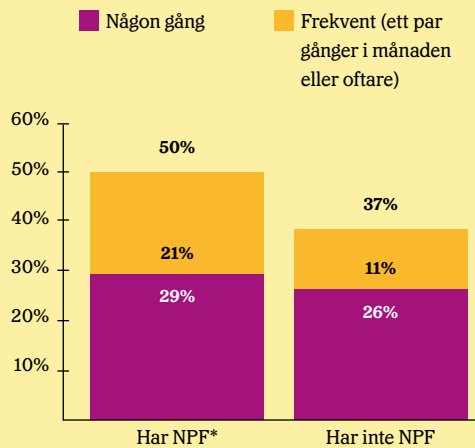
(n=2960)



Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Andel elever i åk 4–9 som varit utsatta för kränkningar de senaste 2–3 månaderna

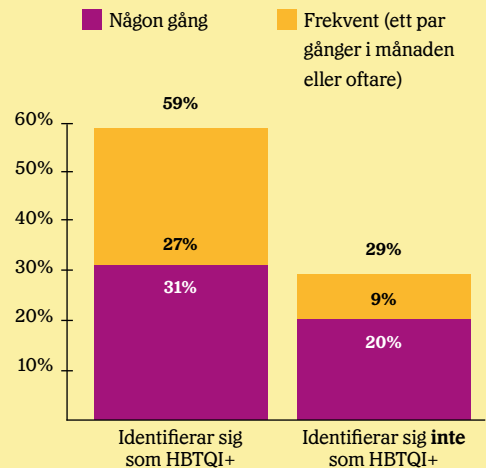
(n=3134)



HBTQI+

Andel elever i åk 7–9 som varit utsatta för kränkningar de senaste 2–3 månaderna

(n=1557)



* Har fått veta av en läkare, psykolog eller föräldrar att hen har ADHD, ADD, autism, språkstörning eller tourettes.

”ickebinär”, ”annat alternativ” eller ”osäker” på frågan om könsidentitet. Av dessa elever i årskurs 4–9 (n=38) är det 51 procent som under de senaste 2–3 månaderna upplevt minst två av fyra psykiska besvär mer än en gång i veckan eller oftare. Att jämföra med 37 procent av tjejerna och 16 procent av killarna.

Även när det kommer till stress är det gruppen ”ickebinär”/”osäker”/”annat alternativ” som sticker ut. 67 procent (n=41) anger att de känner sig ganska mycket eller mycket stressade, att jämföra med 54 procent av tjejerna och 34 procent av killarna.

Friends data visar att även kränkningar är vanligare bland dem som angivit ”ickebinär”, ”annat alternativ” eller ”osäker” som könsidentitet än bland de som angivit ”tjej” eller ”kille”. 67 procent (n=72) av eleverna i denna grupp anger att de utsatts för kränkningar av andra elever under de senaste 2–3 månaderna. Vanligast är psykiska och verbala kränkningar.

Även bland eleverna i årskurs F–3 är det 67 procent (n=55) av eleverna som är ”varken flicka eller pojke” som anger att någon elev i skolan har gjort något dumt mot en så att en blev ledsen. Jämfört med dem som identifierar sig som ”flicka”, 55 procent, och ”pojke”, 53 procent.

Både frekventa kränkningar och mindre frekventa kränkningar är vanligare bland tjejer än bland killar, men allra vanligast

”Ha unisex badrum,
för jag är trans och
känner mig otrygg
i tjejernas och alla
stirrar konstigt när
jag går i killarnas.”

- Elev om HBTQI+

bland dem som angett en annan könsidentitet än ”tjej”/”kille”. 38 procent anger att de utsatts ett par gånger i månaden eller oftare, att jämföra med 14 procent för tjejer och 9 procent för killar.

Gruppen är också i större omfattning utsatt för sexuella trakasserier, 44 procent (n=72), att jämföra med 22 procent för tjejer och 16 procent för killar och saknar till exempel i större omfattning än tjejer och killar -utrymmen där de kan känna sig trygga på skolan.

I årskurs F–3 är andelen elever som är ”varken flicka eller pojke” och som brukar vara oroliga för att bli ensamma på rasten 49 procent (n=51), att jämföra med 26 procent för tjejer och 22 procent för killar. Andelen elever i lågstadiet som inte har någon kompis i klassen är 13 procent (n=55) att jämföra med 4 procent tjejer och 4 procent killar.



Ensamhet och kompisar

Rädslan för ensamhet och längtan efter samhörighet ligger i kärnan av den dynamik som gör mobbning möjlig. Att känna sig exkluderad, att inte vara självklar i en grupp eller i en klass eller att inte bli sedd eller efterfrågad är exempel på psykiska eller relationella kränkningar och mobbning.

7 procent av mellanstadieeleverna respektive 6 procent av högstadieeleverna säger att det stämmer dåligt eller mycket dåligt att de har någon att vara med på rasterna om de vill det. I de yngre åldrarna är oron för detta större.

Novus 2023 visar att i snitt 9 procent alltid eller oftast känt sig ensamma under det senaste året (tjejer 10 %, killar 7 %). Känslan av ensamhet är minst vanlig i årskurs 4–9, där 4 procent angett alltid eller oftast medan 15 procent av unga i gymnasieåldern rapportera att de alltid eller oftast känt sig ensamma. För elever i högstadiet är känslan av ensamhet densamma som för snittet i alla åldersgrupper.

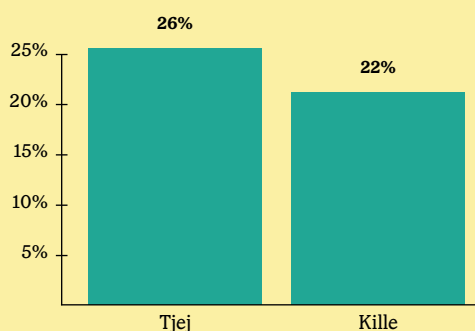
20 procent av dem som varit frekvent utsatta för kränkningar de senaste månaderna känner sig ofta ensamma. Bland de barn som varit utsatta för frekventa psykiska

”Jag är med i ett kompisgäng och jag är väldigt utanför. De kan skriva med varandra och bestämma planer och då blir jag oftast utanför.”
- Elev om ofrivillig ensamhet

kränkningar, det vill säga att någon exempelvis fryst ut eller ignorerat en, har 28 procent rapporterat att de ofta känt sig ensamma. Det råder ofta en diskrepans mellan vilken typ av kränkningar elever är med om, och vilka kränkningar som skolpersonal känner till. Psykiska kränkningar, till exempel exkludering, går ofta under de vuxnas radar.

Andel elever i åk F–3 som brukar vara oroliga för att bli ensamma på rasten

(n=4972)



Läs mer om ofrivillig ensamhet i skolan i Friends kunskapsbank





Otrygghet och otrygga platser

Enligt skollagen ska alla elever tillförsäkras en trygg och stödjande skolmiljö. Ändå är det många elever som går till skolan och känner otrygghet. Otryggheten kan vara kopplad till specifika platser, till elever eller vuxna på skolan eller upplevas som generell.

De flesta elever känner sig trygga i skolan. Men 15 procent av mellanstadieeleverna respektive 14 procent av högstadieeleverna anger att de inte känner sig trygga när de är i skolan. Ungefär lika många, 16 procent respektive 15 procent, rapporterar att de känner sig rädda för andra elever i skolan, och 9 procent respektive 8 procent funderar under lektionerna på vad de ska göra för att slippa bli hotade eller utsatta för våld på rasterna.

Termen "hotspots" används ofta för att beskriva otrygga platser. Det syftar på platser eller miljöer där människor känner sig mer utsatta, eller där incidenter är vanligare. Eleverna undviker ofta dessa platser. Otrygghet kopplad till specifika platser är vanligare bland mellanstadieelever än högstadieelever. 23 procent av mellanstadieeleverna och 14 procent av högstadieeleverna känner att det finns otrygga platser på deras skola.

Skolan bör inte bara säkerställa avsaknad av otrygga platser, utan också tillgodose att det finns platser eller utrymmen där elever kan koppla av och känna sig trygga. Detta är något som i genomsnitt nära en femtedel (18 procent) av alla elever i årskurs 4–9 saknar. Tjejer, i större omfattning än killar, saknar detta: 20 procent respektive 14 procent.

Skolans otrygga platser

Åk F–3

1

Toaletter

2

Skolgård

3

Omklädningsrum

Åk 4–6

1

Toaletter

2

Omklädningsrum

3

Skolgård/skolans område utomhus

Åk 7–9

1

Platser inomhus där eleverna brukar vistas när det inte är lektion

2

Toaletter

3

Kapprum/korridorer/vid skåpen



Det dubbla sveket – att bli utsatt av en vuxen

Det är en särskilt allvarlig utsatthet när en vuxen i skolan kränker en elev. Barnet befinner sig i en beroendeställning i relation till personalen. När ett barn blir sviket av en vuxen på det här sättet skadar det barnets tilltro till skolan och skolpersonalen, men även vuxenvärlden i övrigt. Positiva och tillitsfulla relationer mellan elever och lärare spelar en avgörande roll för elevernas sociala utveckling, men även för trivsel och välmående.

23 procent av eleverna i mellanstadiet och 36 procent av eleverna i högstadiet tycker att det stämmer dåligt eller mycket dåligt att "Det finns lärare eller andra vuxna på vår skola som jag skulle kunna vända mig till om jag hade ett personligt problem" och 20 procent respektive 16 procent känner inte att de har någon lärare eller annan vuxen på skolan som skulle hjälpa dem om de hade blivit illa behandlade. Många elever berättar om vikten av att det finns trygga vuxna som är närvarande i skolan och att det finns vuxna tillgängliga ute på exempelvis raster upplevs som en trygghetsfaktor i sig.

12 procent respektive 14 procent känner sig dessutom rädd för någon lärare eller annan vuxen i skolan. 25 procent respektive 32 procent av eleverna i mellan- respektive högstadiet tycker att det stämmer dåligt eller mycket dåligt att "Lärare och andra vuxna på vår skola är bra på att säga till elever som säger eller gör elaka saker mot andra elever".

”**En fröken sa att jag inte var smart.**”
- Elev utsatt av en vuxen

10%

av eleverna anger att de "känt sig ledsen, sårad, rädd eller arg, av att en lärare eller någon annan vuxen på skolan" utsatt dem för någon typ av kränkande behandling.

Det är vuxnas ansvar att stoppa mobbning och kränkningar och för att minska antalet utsatta elever måste skolan lägga fokus på det främjande och förebyggande arbetet.

Många elever som upplever ensamhet eller utanförskap berättar att det handlar om att inte känna sig som en del av gemenskapen på skolan. Exempelvis kan en elev sitta tillsammans med andra elever i matsalen, men ändå vara ensam och exkluderad från gemenskapen. Om man dessutom är utsatt för kränkningar av en vuxen, kan i många fall utanförskapet och exkluderingen kännas övermäktig.

På samma sätt som när elever utsätter varandra behöver det inte alltid finnas en intention att kränka när elever blir utsatta av en vuxen. Alla vuxna i skolan befinner sig dock i en maktposition gentemot eleverna och därför behöver vuxna vara särskilt medvetna om sitt agerande. En vuxen som kränker ett barn riskerar dessutom att legitimera kränkningar från andra barn samt flytta gränserna för vad som anses vara okej att säga och göra.

”

**”Han var närgången
och rörde mig på min
rygg och mina armar
och han klappade på
mitt hår på ett sätt jag
inte gillar.”**

**- Elev utsatt för sexuella trakasserier
från skolpersonal**

Hej Friends ungdomsråd!

Friends ungdomsråd spelar en betydelsefull roll som rådgivare och experter i Friends verksamhet. Genom sin kunskap och sina erfarenheter utvecklar de Friends verksamhet. Deltagarna varierar i ålder, kommer från olika delar av Sverige och deras bakgrund ser olika ut. Men de har en sak gemensamt: de har valt att stå upp mot mobbning.

Tindra Hesthagen, 16 år

Varför är du med i Friends ungdomsråd?

– Jag blev själv mobbad under många år, vilket var väldigt tufft. Det var min mamma som hade sett att Friends har ett ungdomsråd och som tipsade mig om det.



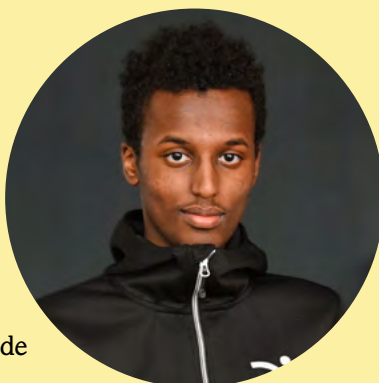
Vad vill du uppnå?

– Jag vill stötta så många som möjligt. Jag vill kunna hjälpa andra barn genom att dela min historia och mina erfarenheter. Det är också viktigt att fler förstår att mobbning påverkar den som utsatts under lång tid efteråt.

Abdulrahman Bulale, 16 år

Varför är du med i Friends ungdomsråd?

– Jag ser mobbning överallt och jag tycker att det är något som är helt onödigt. Alla har rätt att få leva i ett mer inkluderande samhälle och det vill jag vill bidra till.



Vad vill du uppnå?

– Jag är intresserad av ledarskap och utveckling för unga, och vill bidra med mina erfarenheter inom det. Alla barn och unga borde få vara inkluderade, och jag vill uppmuntra fler att engagera sig i det.



Vad gör Friends ungdomsråd?

Friends har sedan 2014 ett ungdomsråd. Rådets medlemmar är ett tiotal ungdomar som träffas regelbundet under året. Mellan träffarna ställer representanterna bland annat upp i media, ger feedback på frågor från Friends och medverkar i olika aktiviteter. Syftet med rådet är att ge unga en röst i mobbningsfrågan, men också att Friends med hjälp av medlemmarnas tankar och synpunkter ska bli än mer tillgängliga och relevanta i kampen mot mobbing.



Bahar Safari, 19 år

Varför är du med i Friends ungdomsråd?

– Genom mitt engagemang i elevorganisationer fick jag reda på att Friends har ett ungdomsråd. Det handlar om viktiga frågor och det känns bra att vara en del av något större. Under min skoltid har jag sett mycket mobbing och hur allvarliga konsekvenser det kan få. Jag har haft kompisar som knappt klarat av skolan på grund av det.

Vad vill du uppnå?

– Jag vill bidra till att öka kunskapen hos lärare och vuxna, så att de kan agera på rätt sätt när det gäller mobbing.

Friends krav för att stärka ungas psykiska hälsa

Genom att understryka att mobbning är våld har Friends lyckats få mobbning högre upp på agendan de senaste åren. Betänkandet ”En uppväxt fri från våld” som överlämnades till regeringen tidigare i år innehöll flera av Friends rekommendationer^{27, 28}. Det är vår förhoppning att regeringen agerar med kraft utifrån betänkandet.

Det är glasklart att mobbning är en riskfaktor för psykisk ohälsa, men som i stor utsträckning går att påverka.

Mobbning och psykisk ohälsa är förhållandevis lätta att kartlägga. Sverige har mätt mobbning nationellt i snart 40 år²⁹. Friends har gjort kartläggningar av kränkningar och mobbning på skolor sedan 2010, från förskoleklass till gymnasiet³⁰. Det finns en stor acceptans för att mäta mobbning och kränkningar i skolan. Det är mycket lättare och det finns mer stöd för att fråga barn om mobbning i skolan än att fråga eleverna om våld hemma, sexuella övergrepp, eller någon annan form av våld mot barn som skadar barns psykiska hälsa på ett liknande sätt som mobbning gör.

Väldigt många barn i Sverige är utsatta för kränkningar och mobbning och har psykiska besvär. Nästan hälften av alla barn i skolan har varit utsatta för kränkningar någon gång eller oftare under de senaste månaderna eller halvåret. Hälften av alla barn har tidigare erfarenhet av att vara mobbad någon gång under sin uppväxt. Var fjärde barn i Sverige har återkommande psykiska besvär.

Mobbning påverkar inte bara barns psykiska ohälsa under uppväxten utan har negativa hälsoeffekter hela livet. Samhällskostnaderna är enorma. Lidandet för enskilda barn, vårdnadshavare och för vuxna som utsatts som barn är mycket stort och kostar samhället miljarder varje år^{31, 32}. En australiensisk forskargrupp har beräknat att

mobbning under barndomen står för 8 procent av all ångestproblematik och 11 procent av all depression, både bland barn och vuxna i Australien³³.

Med en samlad ansträngning kan mobbning avsevärt minskas i det svenska samhället. Detta är särskilt angeläget eftersom mobbningen i Sverige har ökat under de senaste åren. Barns självrapporterade besvär fortsätter att öka och ökningen är särskilt stor de senaste åren¹. Sverige har både den högsta nivån av mobbning och den högsta nivån av återkommande hälsobesvär bland barn i Norden^{1, 34}.

Friendsrapporten 2023 har visat att ju mer mobbning, desto mer psykiska besvär. Ökad mobbning leder till mer psykisk ohälsa. Mindre mobbning leder till mindre psykisk ohälsa. Det finns massor av evidens, forskning, kunskap och beprövad erfarenhet om hur mobbning kan minskas. Det är helt möjligt att minska mobbning med 15–20 procent per år³⁵⁻³⁷.

Det är inte rocket-science, men kräver kompetens, tid och resurser.

Huvudmän behöver implementera effektiva förebyggande insatser mot kränkningar och mobbning i Sveriges alla skolor, och därmed stärka ungas psykiska hälsa. En rejäl minskning av mobbning i Sverige skulle rädda många barns liv. Behöver vi veta mera, för att agera?

Friends driver flera krav gentemot beslutsfattare

Här är tre som är särskilt viktiga när det kommer till barns och ungas psykiska hälsa.

Tillsätt en kommission mot mobbning

Mobbningen ökar i Sverige. Från att ha varit ett föregångsland, har vi halkat efter. Vi vet att mobbning kan ge mycket allvarliga konsekvenser, inte minst för de utsatta barnens psykiska hälsa på kort och lång sikt. För att vända utvecklingen snarast vill Friends se att regeringen tillsätter en kommission som involverar barn och unga, akademien, civilsamhället, myndigheter och skolväsendet för att utreda ökningen och föreslå skarpa åtgärder.

Inför ett nationellt kartläggningssystem

Eleverna är experter på sin verklighet och behöver tillfrågas. För att rikta de mobbningsförebyggande insatserna rätt måste vi våga ställa specifika frågor till elever om deras utsatthet, och använda datan som ett verktyg. Friends vill att ett nationellt enkätssystem för mätning av mobbning i alla skolor införs. Enkätssystemet bör baseras på forskning och ge indikatorer på vad skolan behöver förbättra samt förslag på insatser och arbetssätt.

Fler kuratorer i skolan

I utredningen "Bättre möjligheter för elever att nå kunskapskraven" konstaterades flera utvecklingsbehov, och att elevhälsans uppdrag skulle förtydligas i skollagen³⁸. Friends välkomnar de nya skrivningarna om hur elevhälsans arbete ska bedrivas samt att elevhälsan ska vara en del av skolans kvalitetsarbete. Friends anser dock inte att dessa formuleringar är tillräckliga. Enligt skollagen ska alla elever ha "tillgång till" elevhälsa. I praktiken har denna formulering lämnat stort utrymme för tolkning. Friends står bakom Akademikerförbundet SSR:s formulering om 300 elever per skolkurator och att ingen skolkurator ska ansvara för mer än tre skolor.

Hej Isabella Kim, barnrättsjurist på Friends!

Sverige ratificerade barnkonventionen 1989 och vi granskas regelbundet av FN:s barnrättskommitté som följer upp hur väl konventionen efterlevs. Under den senaste granskningsprocessen bidrog Friends med kunskap om barns utsatthet och mobbning i det arbete som koordinerades av Unicef i Sverige. I mars 2023 lämnade Barnrättskommittén över sina slutsatser och rekommendationer till Sverige.



Isabella Kim är barnrättsjurist och påverkansansvarig på Friends och jobbar bland annat med att driva på Sveriges arbete att göra verklighet av barnkonventionen.

Fick Sverige någon rekommendation från barnrättskommittén kopplat till psykisk ohälsa bland barn?

– Ja, kommittén uttrycker en väldigt tydlig oro över att så många barn i Sverige lever med depression, ångest och självskadebeteende, och att köerna till vård och hjälp är långa. De uppmanar därför att Sverige att stärka tillgången till vård, till exempel inom skolan men också inom barnpsykiatri.

De rekommenderar också att Sverige ska investera i förebyggande insatser och alltid utgå från ett barnperspektiv.

En annan viktig rekommendation är den att vi måste stärka åtgärderna för att bekämpa våld i skolan såsom sexuella trakasserier och mobbning men också det nätrelaterade våldet. Återigen pekar kommittén på vikten av det förebyggande arbetet.

Vad händer nu?

– Friends står bakom de rekommendationer som kommittén gett Sveriges regering. Nu arbetar vi tillsammans med andra barnrättsorganisationer med att följa upp rekommendationerna för att se till att de blir verklighet!

Vad gör Friends?

Friends är en icke vinstdrivande barnrättsorganisation som arbetar för en värld fri från kränkningar och mobbning. Friends ger vuxna forskningsbaserade verktyg för att förhindra mobbning bland barn och unga. Friends utvecklar, tillämpar och sprider kunskap om mobbning, kränkningar och diskriminering såväl nationellt som internationellt. Det gör vi genom att arbeta inom fyra områden som tillsammans bidrar till målet att inte ett enda barn ska utsättas för mobbning: forskning, utbildning, råd- och stödverksamhet samt opinionsbildning.

Kunskapsbanken

I Friends kunskapsbank kan föräldrar och vårdnadshavare, barn och unga, skolpersonal, förskolepersonal, idrottsledare och andra vuxna med ansvar för barn ta del av gratis kunskap, stöd och konkreta verktyg för att kunna bidra till att förebygga och stoppa mobbning.

Läs mer om Kunskapsbanken och ta del av kunskap, konkreta råd och stöd så att du kan vara med och skapa en värld fri från mobbning.



Friends råd och stöd

Är du orolig för att ditt barn är utsatt eller utsätter andra? Eller kanske misstänker du att ett barn i din närhet far illa? Du som är förälder eller vårdnadshavare och har barn i förskola, skola eller i föreningslivet är välkommen att kontakta Friends råd och stöd. Du som arbetar med barn i förskola, skola eller är ledare i föreningar kan ställa frågor om främjande, förebyggande och åtgärdande arbete kring mobbning och trakasserier.

Även du som barn eller ungdom kan kontakta Friends med dina frågor om mobbning, ensamhet, rasism, skolans ansvar med mera.

Vi som arbetar på Friends råd och stöd har många års erfarenhet av att arbeta med frågor om mobbning och ge råd och stöd till både unga och vuxna.



Telefon

08-545 519 90



Mejl

radgivning@friends.se



Formulär

friends.se/kunskapsbanken

Definitioner och förklaringar

Mobbning som upprepade kränkande händelser

Friends enkäter innehåller inte explicit ordet "kränkning", utan deltagarna har fått svara på om man utsatts för olika oönskade beteenden och hur ofta man eventuellt blivit utsatt för dessa. Att utsättas för något av dessa oönskade beteenden flera gånger i månaden eller oftare anser vi vara mobbning. Skolverket definierar också mobbning som upprepade kränkningar²¹.

För elever i årskurs F–3 ställs frågan "Har någon elev eller vuxen i skolan gjort något dumt mot dig så att du blev ledsen?" för att fånga upp utsatthet för kränkningar.

Mobbning baserat på en traditionell definition

Friends sätt att mäta mobbning skiljer sig från det traditionella sättet; att ge en beskrivning av vad mobbning innebär ("en elev blir mobbad då en annan elev, eller en grupp elever, flera gånger säger eller gör elaka och otrevliga saker mot honom/henne. Det är också mobbning då en elev blir retad på ett sätt som han/hon inte tycker om eller om han/hon lämnas utanför med flit. Den person som mobbar har mer makt än personen som blir mobbad och vill orsaka honom eller henne skada. Det är inte mobbning då två personer som är ungefär lika starka, eller har lika mycket makt, grälar eller slåss") och sedan fråga om detta är något respondenten har varit utsatt för.

Friends enkäter har i år inkluderat, i jämförande syfte, även en fråga ställd på detta sätt och resultaten visar vad vi sedan tidigare vet; att elever rapporterar en lägre grad av utsatthet (4 %) om man frågar om ordet "mobbning", trots att vi kan se att de samtidigt rapporterar att de frekvent varit utsatta för ett

eller flera typer av kränkande beteenden. Vår tolkning är att detta bland annat beror på att ordet är stigmatiserat, att mobbning är något det finns ett motstånd mot att bli förknippad med samt att förklaringen (särskilt ordet "makt") är svår, framför allt för yngre elever, att förstå hela innebörden av.

Könsidentitet

I enkäterna frågar vi om deltagarnas kön och könsidentitet. Avsikten med detta är att mäta om det finns några skillnader i upplevelser och utsatthet utifrån kön. Könsidentitet omfattar dels en persons mentala eller självupplevda könsidentitet, dels hur någon uttrycker det som kan kallas personens sociala kön, till exempel genom kläder, kroppsspråk, smink eller frisyr. Svartalternativen "tjej", "kille", "ickebinär", "annat alternativ", "osäker", "vill inte svara" samt "jag förstår inte frågan" (detta svartalternativ finns med för alla frågor i de nya enkäterna för att få en uppfattning om ifall frågeformuleringar är för svåra och behöver omarbetas) baseras på RFSL:s rekommendationer. I enkäten för F–3 används dock bara fyra svartalternativ: "flicka", "pojke", "varken flicka eller pojke" samt "jag vet inte".

Psykisk ohälsa

Mental eller psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp som omfattar ett brett spektrum av besvär som alla berör individens tankar, känslor och beteenden. Besvären innebär en funktionsnedsättning i vardagen och skapar lidande hos individen. Det kan röra sig om allt från mindre allvarliga psykologiska problem såsom oro, ångest, nedstämdhet, suicidtankar och stress till mer allvarliga psykiatriska diagnoser såsom depression, trauma, social fobi, ätstörningar, självskada eller suicidförsök³⁹.

Psykosomatiska besvär: I Folkhälsomyndighetens undersökning Skolbarns hälsovanor har barns psykiska ohälsa undersökts med hjälp av en fråga som består av en kort "symptomchecklista" (HBSC-SCL) med psykosomatiska besvär⁴⁰. Eleverna får svara på hur ofta, under de senaste sex månaderna, som de haft följande besvär: *huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen, känt mig nere, varit irriterad eller på dåligt humör, känt mig nervös, haft svårt att somna, känt mig yr*. Ibland används också ordet hälsobesvär synonymt med psykosomatiska besvär.

Frågan om psykosomatiska besvär används som nationell indikator (3.4.7) av SCB för det globala hållbarhetsmålet "God hälsa och välbefinnande" och delmål 3.4. *Till 2030 genom förebyggande insatser och behandling minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja psykisk hälsa och välbefinnande*⁴¹.

De barn som har haft minst två psykiska och/eller somatiska besvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna benämns som barn som har "återkommande psykosomatiska besvär" eller "multiple health-complaints", alltså flera frekventa hälsobesvär^{41, 42}.

Psykiska besvär: Frågan om psykosomatiska besvär består av två delskalor, dels en med fyra psykiska besvär: sömnsvårigheter, nedstämdhet, irritation och nervositet, dels fyra somatiska besvär: huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel. En vetenskaplig granskning av den psykiska delskalans egenskaper har visat att även den mycket korta delskalan "psykiska besvär" är ett bra och giltigt mått för att undersöka barns psykiska hälsa⁴⁰.

Sammantaget är alltså frågan om barns psykosomatiska besvär den bästa tillgängliga frågan vi har att utgå från vad gäller utvecklingen av barns psykiska hälsa och välbefinnande i Sverige. Det går lika bra att använda hela skalan eller delskalan om psykiska besvär för att undersöka barns psykiska ohälsa. Den långa versionen kallar vi "hälsobesvär" och den korta "psykiska besvär".

Psykiska besvär innebär två av följande fyra psykiska symptom: sömnsvårigheter, nedstämdhet, irritation eller nervositet.

Hälsobesvär innebär två av följande åtta psykiska eller somatiska symptom: sömnsvårigheter, nedstämdhet, irritation, nervositet, huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel.

Återkommande innebär mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna.

Källor

1. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021-22 Nationella resultat [Internet]. Folkhälsomyndigheten; 2023. Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/>
2. Folkhälsomyndigheten. Statistik psykisk hälsa: barn under 18 år — Folkhälsomyndigheten [Internet]. 2023 [cited 2023 May 26]; Available from: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/statistik-om-barns-psykiska-halsa/#psysom>
3. McKay MT, Cannon M, Chambers D, Conroy RM, Coughlan H, Dodd P, et al. Childhood trauma and adult mental disorder: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Acta Psychiatr Scand* 2021;143(3):189–205.
4. Rigby K. Consequences of Bullying in Schools. *Can J Psychiatry* 2003;48(9):583–90.
5. Arseneault L, Bowes L, Shakoor S. Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychol Med* 2009;40(5):717–29.
6. Teicher MH, Andersen SL, Polcari A, Anderson CM, Navalta CP, Kim DM. The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment. *Neurosci Biobehav Rev* 2003;27(1–2):33–44.
7. CDC. Fast Facts: Preventing Adverse Childhood Experiences [Internet]. 2023 [cited 2023 May 26]; Available from: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/fastfact.html>
8. Hellfeldt K, Gill PE, Johansson B. Longitudinal Analysis of Links Between Bullying Victimization and Psychosomatic Maladjustment in Swedish School-children. *J Sch Violence* 2016;17(1):86–98.
9. Copeland WE, Wolke D, Angold A, Costello EJ. Adult Psychiatric Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. *Jama Psychiatry* 2013;70(4):419.
10. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry* 2017;7(1):60–76.
11. Dahlqvist HZ, Gådin KG. Online sexual victimization in youth: predictors and cross-sectional associations with depressive symptoms. *Eur J Public Health* 2018;8(6):287 6.
12. Flygare E, Frånberg GM, Gill P, Johansson B, Lindberg O, Osbeck C, et al. Utvärdering av metoder mot mobbning [Internet]. Stockholm: Skolverket; 2011 [cited 2022 May 29]. Available from: <https://www.skolverket.se/publikationsserier/rapporter/2011/utvardering-av-metoder-mot-mobbning?id=2498>
13. Aldridge JM, McChesney K, Afari E. Relationships between school climate, bullying and delinquent behaviours. *Learn Environ Res* 2018;21(2):153–72.
14. Aldridge JM, McChesney K. The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *Int J Ed R* 2018;88:121–45.
15. Harvard~University. Resilience [Internet]. 2023 [cited 2023 May 29]; Available from: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>
16. Crouch E, Radcliff E, Strompolis M, Srivastav A. Safe, Stable, and Nurtured: Protective Factors against Poor Physical and Mental Health Outcomes Following Exposure to Adverse Childhood Experiences (ACEs). *J Child Adolesc Trauma* 2019;12(2):165–73.
17. Yule K, Houston J, Grych J. Resilience in Children Exposed to Violence: A Meta-analysis of Protective Factors Across Ecological Contexts. *Clin Child Fam Psych* 2019;22(3):406–31.
18. UKHSA. Learning more about what keeps young people safe and well - UK Health Security Agency [Internet]. 2023 [cited 2023 May 29]; Available from: <https://ukhsa.blog.gov.uk/2017/06/22/learning-more-about-what-keeps-young-people-safe-and-well/>
19. Wyn J, Cahill H, Holdsworth R, Rowling L, Carson S. MindMatters, a Whole-School Approach Promoting Mental Health and Wellbeing. *Aust Nz J Psychiat* 2000;34(4):594–601.
20. Loftsson M, Ruiz-Vergara P, Christiansson Y, Warg F, Johansson B. Mobbningens förekomst: Tre barn utsatta i varje klass [Internet]. Friends; 2022. Available from: <https://friends.se/report/mobbningens-forekomst/>
21. Söderström Å. Främja, förebygga, upptäcka och åtgärda: Hur skolan kan arbeta mot diskriminering och kränkande behandling [Internet]. Stockholm: Skolverket; 2019. Available from: <https://www.skolverket.se/getFile?file=4665>
22. Johansson B, Flygare E. Långvarig utsatthet drabbar hårt [Internet]. In: Skolverket, editor. Kränkningar i skolan - analyser av problem och lösningar.

- Stockholm: Skolverket; 2013. page 68–90. Available from: <https://www.skolverket.se/publikationsserier/ovrigt-material/2013/krankningar-i-skolan---analyser-av-problem-och-losningar>
23. Klomek AB, Sourander A, Elonheimo H. Bullying by peers in childhood and effects on psychopathology, suicidality, and criminality in adulthood. *Lancet Psychiatry* 2015;2(10):930–41.
 24. Thornberg R. Det sociala livet i skolan: socialpsykologiska perspektiv. Stockholm: Liber; 2020.
 25. Ashbaughm LP, Cornell DG. Sexual Harassment and Bullying Behaviors in Sixth-Graders. *J Sch Violence* 2008;7(2):21–38.
 26. Kaltiala-Heino R, Savioja H, Fröjd S, Marttunen M. Experiences of sexual harassment are associated with the sexual behavior of 14- to 18-year-old adolescents. *Child abuse & neglect* 2018;77:46–57.
 27. En uppväxt fri från våld. En nationell strategi för att förebygga och bekämpa våld mot barn. Volym 2, SOU 2022:70 [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 18]. Available from: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2023/01/sou-202270/>
 28. En uppväxt fri från våld: en nationell strategi för att förebygga och bekämpa våld mot barn. Volym 1. SOU 2022:70 [Internet]. 2022 [cited 2023 Jan 18]. Available from: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2023/01/sou-202270/>
 29. Bjereld Y, Augustine L, Thornberg R. Measuring the prevalence of peer bullying victimization: Review of studies from Sweden during 1993–2017. *Child Youth Serv Rev* 2020;119:105528.
 30. Loodberg M, Abera N, Christiansson Y, Loftsson M, Warg F, Johansson B. Friendsrapporten 2022: 10 år av barnens röster! [Internet]. Stockholm: Friends; 2022. Available from: <https://friends.se/report/friendsrapporten-2022/>
 31. Loftsson M, Ruiz-Vergara P, Warg F. Mobbningens pris: Konsekvenser och kostnader för samhället [Internet]. Stockholm: Friends; 2022 [cited 2022 Oct 4]. Available from: https://friends.se/uploads/2022/07/Mobbningens_pris_digital.pdf
 32. Lundmark EN, Nilsson I, Wadeskog A. Se till mig som liten är: Socioekonomisk analys av mobbningens effekter [Internet]. 2016. Available from: <http://www.seeab.se/Texter16/Mobbningens%20kostnader%20huvudrapport%20Friends.pdf>
 33. Jadambaa A, Thomas HJ, Scott JG, Graves N, Brain D, Pacella R. The contribution of bullying victimisation to the burden of anxiety and depressive disorders in Australia. *Epidemiol Psych Sci* 2019;29:e54.
 34. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jåstad A, Cosma A, et al. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020.
 35. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *J School Psychol* 2021;85(*Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 33 1 2004):37–56.
 36. Gaffney H, Ttofi MM, Farrington DP. Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggress Violent Beh* 2018;
 37. Gaffney H, Farrington DP, Ttofi MM. Examining the Effectiveness of School-Bullying Intervention Programs Globally: a Meta-analysis. *Int J Bullying Prev* 2019;1–18.
 38. Bättre möjligheter för elever att nå kunskapskraven – aktivt stöd- och elevhälsoarbete samt stärkt utbildning för elever med intellektuell funktionsnedsättning [Internet]. Stockholm: 2021 [cited 2023 Jun 1]. Available from: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2021/02/sou-202111/>
 39. Folkhälsomyndigheten. Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014. 2016.
 40. Gariepy G, McKinnon B, Sentenac M, Elgar FJ. Validity and Reliability of a Brief Symptom Checklist to Measure Psychological Health in School-Aged Children. *Child Indic Res* 2016;9(2):471–84.
 41. SCB. Metadokumentation: Indikatorer för hållbar utveckling - mål 3 [Internet]. 2022 [cited 2023 May 10]; Available from: https://www.scb.se/contentassets/6b87023920e849e89c5c9d32d9e47a8d/metadatat_mal_3_2022.pdf
 42. Folkhälsomyndigheten. Hur hänger olika skolfaktorer samman med ungdomars hälsa och välbefinnande i Sverige? Folkhälsomyndigheten; 2022.

Friends huvudpartners

Swedbank 



Friendsrapporten har publicerats sedan 2012 för att sprida kunskap om förekomsten av mobbning och kränkningar i svensk skola. Rapporten är baserad på Friends enkäter och förmedlar barns egna röster.

Friends är den organisation som ger vuxna forskningsbaserade verktyg, för att förhindra mobbning bland barn och unga. Vårt arbete finansieras främst av stöd från företag och privatpersoner som vill se en värld där inget barn utsätts för mobbning.

www.friends.se
info@friends.se



Följ oss i sociala medier - sök på Stiftelsen Friends

**friends**