

friends

Friendsrapporten 2025 *Trygghet, tillit och tillhörighet*



*En rapport om våldet i skolan.
Och lösningarna som faktiskt fungerar.*

**En skola där vi bryr oss
om varandra. Så skapar vi
trygghet och studiero.**

Innehåll

2	Om undersökningen
4	Förord: Elever behöver tillit och trygga vuxna – inte hårdare tag
6	Elevers skolvardag i Sverige 2025
8	Sammanfattning
10	Mobbning är våld
12	Utsatthet för skolvåld 2025
16	Barnombudsmannen: Sverige behöver en nationell plan mot mobbning
18	Elevers upplevelse av trygghet, tillit och tillhörighet
20	Rädslan att själv blir utsatt hindrar elever från att ingripa
22	1 av 4 utsatta för mobbning saknar trygga vuxna i skolan
24	Ett positivt skolklimat förebygger våld och mobbning
28	Reportage: Trygghetsarbetet på Bobergsskolan
30	Barnens förslag: ”Mera Fröknar”
32	Friends förslag till politiken
34	Om Friends
36	Hur har vi räknat?
38	Källförteckning

Produktion:	Lisen Bergquist, Ylva Christiansson, Björn Forsbeck, Magnus Loftsson, Frida Warg, Friends
Grafisk form:	Björn Johansson, Örebro universitet
Foto:	Paola Lindahl Voigt, Friends
Omslag:	Scandinav, Jennifer Söderlund, Kristian Pohl, Unsplash, Amanda Gylling (New Land), Edith Engström,
Ansvarig utgivare:	Mattias Hamrén, Johanna Åkerberg Kassel
Tryck:	BARBRO
	Maja Frankel, Friends
	Åtta45

www.friends.se | info@friends.se | Facebook: StiftelsenFriends | Instagram: stiftelsenfriends | LinkedIn: Stiftelsen Friends

*“Det bästa med skolan
är att jag har vuxna där
som bryr sig om mig.”*

Tjej, 13 år

Om undersökningen

Friendsrapporten 2025 bygger på en nationellt representativ undersökning som genomfördes av Novus under våren 2025. Totalt deltog 1 026 elever i åldern 9–16 år (årskurs 4–9). Deltagarna rekryterades via Novus föräldrapanel. Vårdnadshavare informerades och gav samtycke och barnet gav därefter sitt eget samtycke till att delta.

Eftersom urvalet görs via föräldrar snarare än skolor ingår elever från många olika skolor. Baserat på postnummeruppgifter i materialet uppskattar vi att svaren representerar ungefär 300–500 unika skolor i landet. Det är för få elever per skola för att kunna uttala sig om enskilda skolor, men tillräckligt många för att identifiera nationella mönster och samband i barns skolmiljöer.

Undersökningen genomfördes som en webbenkät. Eleverna besvarade frågor om bakgrund (bl.a. kön/könsidentitet, ålder och årskurs) och om tre typer av utsatthet i skolan: kränkning- ar och mobbning, trakasserier samt grovt våld. Frågorna om mobbning och trakasserier avser

de senaste två månaderna, medan frågorna om grovt våld avser de senaste tolv månaderna.

Vidare besvarade eleverna frågor om skolkli- mat, om hur elever och vuxna reagerar när någon blir illa behandlad, samt om tillgång till stöd från vänner och vuxna i skolan. Svaren har viktats för kön och ålder så att resultaten bättre speglar elevpopulationen i Sverige. Små avvikelser mel- lan totalsummor i tabeller och diagram kan fö- rekomma på grund av viktning och avrundning.

Detta är en tvärsnittsstudie (genomförd vid ett tillfälle). Resultaten kan därför inte tolkas som orsakssamband. För tolkning lutar vi oss mot tidigare forskning och en forskningssam- manställning via Scopus om skolklimat (Bully- ing and school climat), elevers och vuxnas reak- tioner (Bystander and teacher interventions in bullying), samt socialt stöd (Social support for bullying prevention). När denna forskning visar samma mönster som våra resultat bedömer vi att slutsatserna är giltiga för Sverige 2025. Sva- ren har hanterats konfidentiellt och analyserats i oidentifierad form.

Förord: Elever behöver tillit och trygga vuxna – inte hårdare tag

Det utbredda skolvåldet gör att många vill hitta snabba och enkla lösningar som hårdare tag i skolan. Det kan se handlingskraftigt ut på ytan, med är fel väg att gå.

Friendsrapporten 2025 visar att elever i störst utsträckning är utsatta för verbala kränkningar och att det är där som våldet börjar. På Friends har vi arbetat mot mobbning i snart 30 år. Vi vet att kränkningar och mobbning är ett socialt fenomen som handlar om gruppdynamik och relationella förmågor. Lösningen är det *förebyggande* arbetet. I årets rapport kan vi också visa att detta görs bäst genom satsningar på skolklimatet. I en varm och tillitsfull skolmiljö får inte kränkningar och mobbning fäste.

Majoriteten av eleverna i årets Friendsrapport tycker att lärare agerar vid kränkningar och mobbning, vilket stämmer överens med den bild Friends har – skolor är ofta duktiga på det åtgärdande. Men den visar också att eleverna saknar vuxna de litar på i skolan och att just denna tillit är avgörande för att skapa en skola där elever både mår bra, presterar och fortsätter att gå till skolan.

Regeringen genomför nu de största reformerna för svensk skola på trettio år. Förslagen är lika många som fel. Det förebyggande och långsiktiga arbetet saknas helt, och därför kommer våldet i skolan att fortsätta. Reformerna riskerar att ta barns rättigheter över trettio år bakåt i tiden – till innan Sverige skrev under barnkonventionen.

Vi ser förslag där det främjande och förebyggande arbetet tonas ned i läroplanen och Friends saknar skrivningar om vikten av elevers sociala och emotionella förmågor. Uppföljning av elevers sociala utveckling (som tidigare varit obligatoriskt) samt anmälningsskyldigheten vid kränkningar föreslås försvinna. Det går inte att stärka skolsystemet utan att tillsätta resurser. Barns rättigheter riskerar nu att stå tillbaka för att minska skolans administration.

Jag är djupt oroad över den barnsyn som skinner igenom i regeringspartiernas skolpolitiska förslag. Det handlar om disciplinära åtgärder som utvisning ur klassrummet och kvarsittning, minskat elevinflytande och fokus på straff. Förslagen riskerar inte bara att misslyckas – utan att öka skolvåldet och mobbningen.

I årets Friendsrapport presenterar vi forskningsläget, barns röster och politiska förslag att agera på. Lösningen stavas *auktoritativt*. Det låter krångligt, men är skolans och skolforskningens viktigaste ord. Precis detta handlar Friendsrapporten 2025 om.

Jag brukar förklara det som ordning **med omtanke**.



Maja Frankel,
Friends generalsekreterare



Elevers skolvardag i Sverige 2025

6 av 10

elever har i år utsatts för någon form av kränkningar, trakasserier, hot eller våld.

25 %

har fått sexistiska eller homofobiska kommentarer.

4 av 10

elever tycker inte om att vara i skolan.

1 av 4

utsatta för mobbning saknar vuxna de litar på i skolan.

1 av 3

elever tycker inte att lärare gör något när någon blir illa behandlad.

Tre barn i varje klass

är utsatta för mobbning (14 %).



Sammanfattning

Friendsrapporten 2025 har fokus på skolvåldet och lösningen på detta: skolklimatet. Rapporten bygger på en omfattande Novus-undersökning med över 1 000 elever i årskurs 4–9 genomförd under våren 2025 där frågorna fokuserar på ut-satthet, trygghet, tillit och tillhörighet. Rapporten utgår från vad forskningen visar och lyfter även det goda arbete som pågår på många skolor idag.

Årets Friendsrapport visar tydligt att skol-elever befinner sig i en miljö där kränkningar och mobbning är konstant närvarande. Sex av tio elever har utsatts för någon form av kränk-ningar, trakasserier, hot eller våld och eleverna är i störst utsträckning utsatta för verbala kränk-ningar. Rapporten tydliggör hur det normalise-rade våldet föder grövre våld – och hur arbetet med ett positivt skolklimat är det bästa skyddet mot våldsutsatthet.

Friendsrapporten 2025 analyserar tre av de faktorer som forskning visar är mest effektiva för att minska mobbning i skolan och combine-rar dessa med elevernas röster från Novus-un-dersökningen. Den statistiska modellen gör det möjligt att dra slutsatser om vad som är mest relevant för att minska mobbning i svensk sko-la idag. Satsningar på ett positivt, det vill säga varmt och tillitsfullt skolklimat, kan minska ris-ken att utsättas för mobbning med nära 40 pro-cent och på så vis påverka skolvåldet i sin helhet.

För att skapa det positiva skolklimat som vän-der våldsutvecklingen i svensk skola krävs:

- **Ordning med omtanke.** Forskningen visar tydligt att en auktoritativ skola ger bäst för-utsättningar för eleverna, både socialt och kunskapsmässigt. Det skapas genom tyd-lighet och rättvisa regler i kombination med värme och relationellt arbete. En skola där elever och skolpersonal genuint bryr sig om varandra.
- **Stärkta åskådarnormer.** När normen blir att elever och vuxna i skolan agerar vid kränk-ningar och mobbning skapas ett skolklimat där fler vågar säga till och säga ifrån. Då upp-står färre kränkningar och mindre våld.
- **Tillit och stöd.** Ett starkt förtroende för skolans vuxna sänker tröskeln för att be om hjälp. När tillit saknas berättar elever mer sällan vad som pågår. Det gör att kränk-ningar och mobbning kan fortgå och växa i det tysta.

Friendsrapporten 2025 är ett inlägg i den skol-politiska debatten och visar på vägen framåt, utifrån forskningen och barns röster.



Mobbning är våld

Barn har rätt till en uppväxt fri från våld. Barnkonventionen är sedan 2020 svensk lag och Sverige har i dagsläget en av de bästa lagstiftningarna när det kommer till skolans ansvar för kränkningar och mobbning. Ändå utsätts mer än hälften av eleverna, och det förebyggande arbetet brister på lokal och nationell nivå.

Våldspyramiden visar olika typer av våld och hur det kan ta sig uttryck. Våld är inte bara slag och sparkar, utan kan vara elaka kommentarer, blickar, nedvärderande bilder och hot men också rasistiska och sexistiska skämt.

Längst ner i våldspyramiden finns sådant våld som är vanligt förekommande och som inte brukar betraktas som allvarligt av samhället. Pyramiden visar också grovt våld, som inte sker lika ofta, men där det finns en starkare norm kring att det är oacceptabelt.

Normalisering av kränkningar föder mer våld
Våldspyramiden är mer än bara en bild – den är en modell för att förstå hur olika former av

våld hänger samman. I pyramidens bas finns den vardagliga normaliseringen: kommentarer, jargonger och kränkningar som ofta avfärdas med "det är väl inte så farligt". Just den attityden är mekanismen som gör att gränser flyttas och att ett hårdare klimat kan växa fram, både i samhället och i skolan¹⁻³.

Att arbeta för att motverka det som sker i pyramidens bas, minskar inte bara de vardagliga kränkningarna utan det förebygger också våldet i de högre, grövre nivåerna. Forskning visar till exempel att på skolor där mobbning är vanligt är risken betydligt större att elever också utsätts för allvarligare former av våld^{4,5}.



Utsatthet för skolvåld 2025

Tre elever i varje klass utsatta för mobbning

Friendsrapporten 2025 bygger på en omfattande Novus-undersökning med över 1 000 elever i årskurs 4–9, genomförd våren 2025. I stället för att fråga om elever utsatts för mobbning ställer vi frågor om deras erfarenheter och upplevelser. På det sättet får vi en mer korrekt bild av hur många som faktiskt är utsatta för mobbning. Detta eftersom många barn inte själva uppger att de blir mobbade. Det kan dels bero på att uppfattningen om vad mobbning innebär skiljer sig åt, dels på att det finns ett stigma kring att vara utsatt – att man helt enkelt inte vill se sig själv i den rollen.

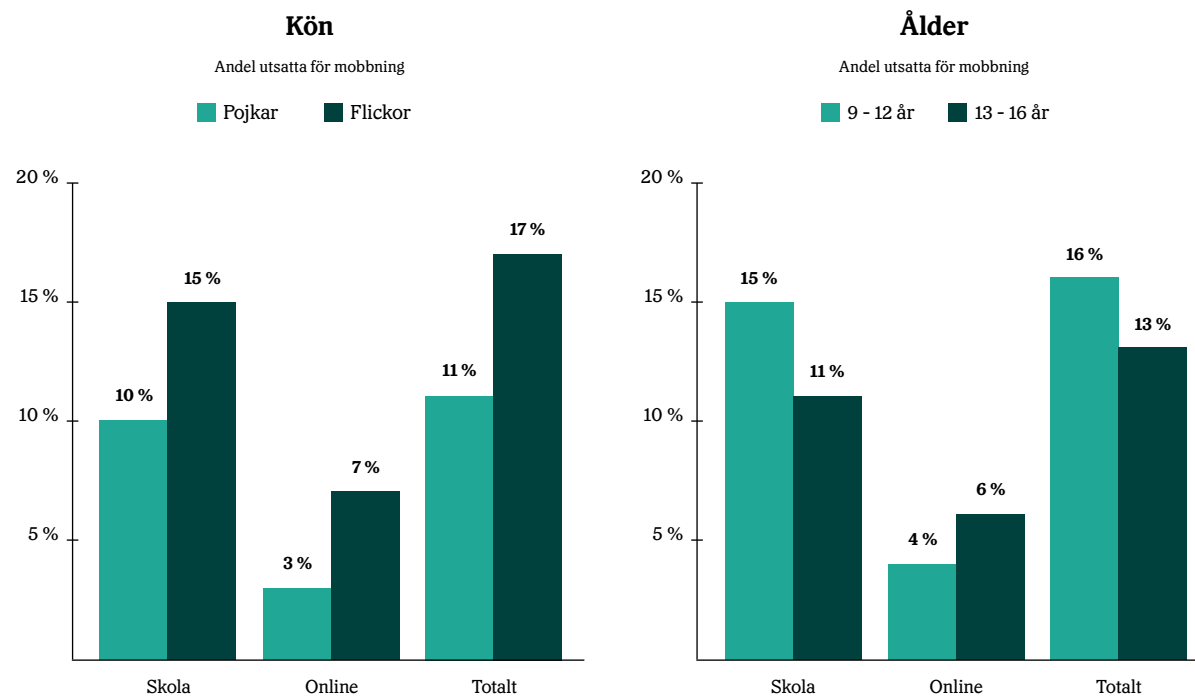
Undersökningen visar att 14 procent är utsatta för mobbning. Det motsvarar ungefär tre elever i varje klass, i en skolklass med 20 elever. Andelen utsatta för mobbning är de barn som rapporterar återkommande utsatthet för kränkningar av andra elever i skolan eller på nätet.

Det finns tydliga samband mellan mobbning och problem som sämre skolresultat, depression, låg självkänsla, ångest, ensamhet och suicid⁶. För den enskilde kan mobbning vara förödande.

Men mobbning är inte enbart ett individuellt problem, utan berör hela skolan. När en elev blir utsatt handlar det inte bara om en enskild händelse mellan individer. Situationerna sker ofta inför andra elever och påverkar därför fler än de direkt inblandade. Det kan innebära att känslan av trygghet minskar och att elever drar sig för att delta fullt ut i undervisningen eller i det sociala samspelet med andra elever. En otrygg och fientlig miljö kan också uppstå på platser där barn vet eller tror att kränkningar förekommer, även om de inte själva blivit utsatta. Rädslan för att bli nästa mål kan i sig påverka hur elever trivs och i vilken utsträckning de vågar ta plats och vara sig själva.

Vem drabbas mest av mobbning?

Andel frekvent utsatta. Kön och ålder.



”Skolan känns generellt sett väldigt otrygg. Allra gladast är jag med mina kompisar, men även med dem känner jag mig ganska utanför, stress och illamående.”

Tjej, 13 år

Flickor mest utsatta för mobbning

I årets undersökning framträder ett tydligt mönster: flickor är oftare utsatta än pojkar. Ungefär var sjätte flicka är utsatta för mobbning jämfört med var nionde pojke. Skillnaden handlar också om hur man drabbas. Flickor möter oftare relationell mobbning, som att frysa ut, sprida rykten, utsätta någon för press eller kränkningar av sexuell karaktär. Pojkar är i något högre grad utsatta för fysiskt våld.

Det innebär att flickor totalt sett är cirka en och en halv gång så utsatta som pojkar. I skolmiljön är skillnaden nästan lika stor, och på nätet är risken drygt dubbelt så hög för flickor, ungefär 2,3 gånger, jämfört med pojkar.

Utsattheten varierar utifrån ålder och är vanligast på mellanstadiet. I årskurs 5 når utsattheten sin topp, där nästan var femte elev anger att de är utsatta. I årskurs 9 är andelen lägst där ungefär var elfte elev utsätts.

Kort sagt är flickor mer utsatta än pojkar, skillnaden är som störst på nätet och eleverna är mest utsatta i mellanstadiet, särskilt runt årskurs 5.

Trakasserier och kränkningar

I årets undersökning har vi tittat närmare på elevernas erfarenheter av hur olika kränkningar och trakasserier tar sig uttryck. Det vanligaste är verbala kränkningar i form av att ha blivit retad eller fått elaka kommentarer, något fyra av tio elever har erfarenhet av. Ungefär en tredjedel har blivit utfrysade eller utsatta för ryktesspridning.

Det är också vanligt att bli kallad ord som hora, bög eller fitta, eller att på andra sätt bli nedvärderad utifrån kön eller sexualitet. Sexuella trakasserier är en form av diskriminering enligt diskrimineringslagen och handlar om kommentarer eller handlingar av sexuell natur som är oönskade av den som blir utsatt. Många elever rapporterar om situationer där någon har tagit på dem utan samtycke eller fällt sexuella kommentarer, och en mindre andel har fått oönskade sexuella bilder skickade till sig på nätet.

Sammantaget uppger mer än hälften av eleverna att de någon gång under de senaste månaderna har blivit utsatta för någon form av kränkning eller mobbning.

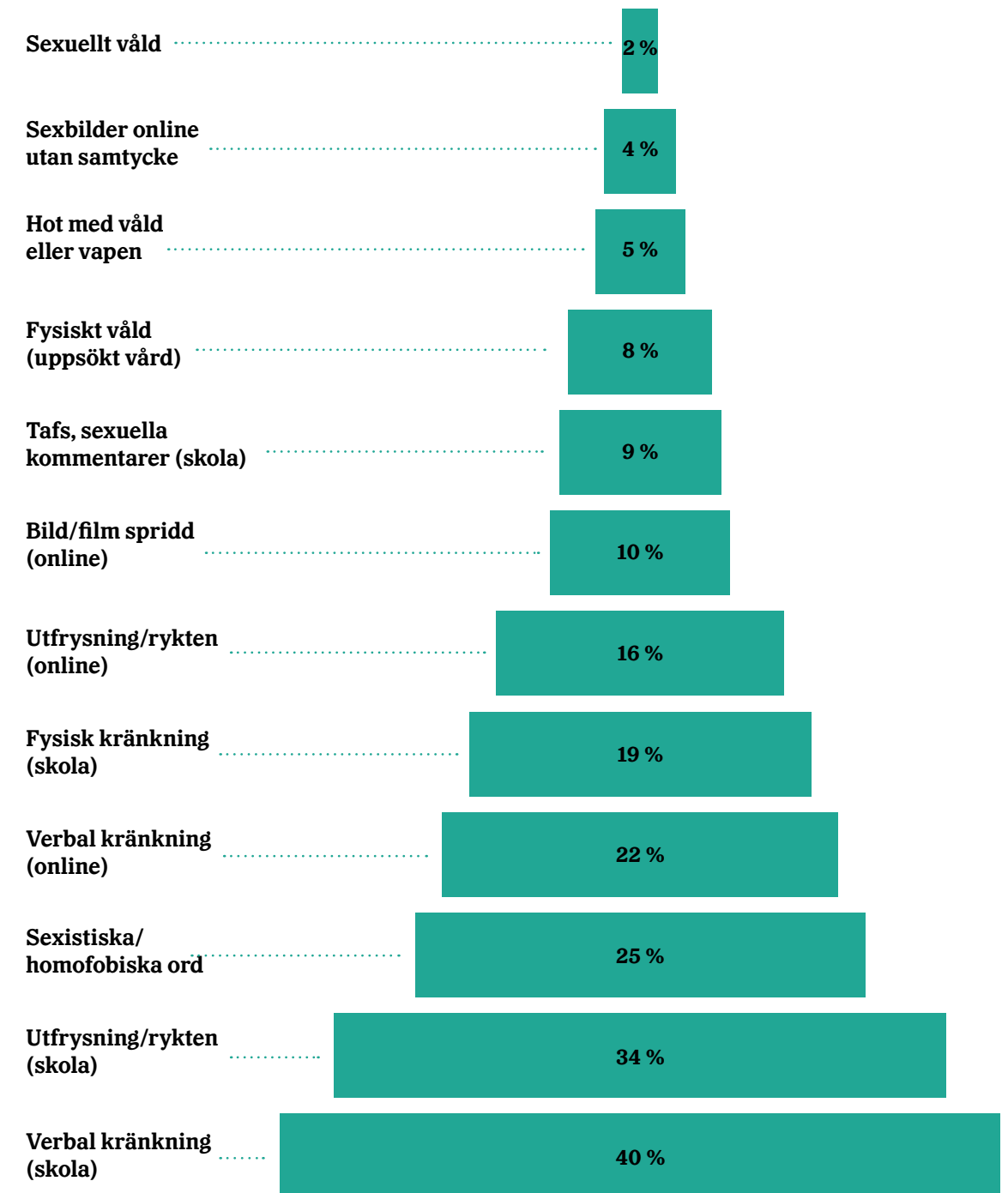
Det grövre våldet är mindre vanligt, men det förekommer. En del elever rapporterar att de utsatts för så pass grovt fysiskt våld att de behövt vård, att de hotats med våld eller till och med utsatts för sexuellt våld. Sammantaget visar resultaten att det vanligaste våldet i skolan är det som ofta uppfattas som ”vardagligt” – kränkningar, trakasserier, knuffar och slag.

När sådana beteenden upprepas och inte bemöts riskerar de att bli en del av skolans kultur. Då blir kränkningar inte längre undantag, utan något som förväntas ske. Ett sådant klimat skapar både elevernas välmående och tilliten till skolan som en trygg och rättvis plats att växa i – en plats där varje barn borde kunna känna sig fri att vara sig själv.

Utsatthet bland elever 2025

Diagrammet visar i vilken utsträckning elever uppger olika former av utsatthet i vår undersökning.

Andel elever som uppgett att de utsatts för olika former av kränkningar, trakasserier i skolan eller på nätet samt grövre våld i skolan någon gång eller frekvent under det senaste året eller de senaste två månaderna.



Notera att frågorna i diagrammet har olika referensperioder. Frågorna om kränkningar, mobbning och sexuella trakasserier avser de senaste två månaderna, medan frågorna om grövre hot, fysiskt våld och sexuellt våld avser de senaste tolv månaderna. Även om kategorierna ibland överlappar ger den en bild av vilken typ av våld som är vanligast ibland elever i skolan idag.

Barnombudsmannen: Sverige behöver en nationell plan mot mobbning

Som barnombudsman möter **Juno Blom** barn och unga som levt med våld, utsatthet och svek. Många av dem har en ofullständig skolgång och erfarenheter av både att ha blivit utsatta för mobbning och att själva ha utsatt andra.

– Det som är mest slående är hur barnen själva beskriver sina liv. De säger rakt ut att de har skapat kaos, att de betett sig illa. Men de uttrycker också en sorg över att ingen vuxen någonsin försökte förstå varför. De berättar om låga förväntningar, om vuxna som inte såg dem, och om en skola som nästan verkade lättad när de inte dök upp, säger Juno Blom.

Många av barnen hon träffar har växt upp i hem präglade av våld, oro och otrygghet. Flera har gått hem från skolan för att de varit oroliga för en förälder eller ett syskon. Andra har burit på trauman som aldrig utretts. Samtidigt återkommer samma beskrivning: en vuxenvärld som inte lyssnar. – Barnen talar om våld i alla miljöer – hemma, i skolan, i närområdet och ute i samhället. Flera barn berättar hur tidiga erfarenheter av våld och mobbning har lett till att de själva börjat använda våld, ofta som ett sätt att skapa kontroll eller skydd.

Det är därför, menar Juno Blom, som samhället måste förstå att mobbning inte är något man kan ta lätt på. Det handlar inte om ”barn som bråkar”. Det är fysiskt och psykiskt våld – med långvariga konsekvenser.

– En flicka sa till oss: ”Jag minns inte ens mina första skolor, det är för jobbigt att tänka på.” Det är den nivån vi pratar om. Mobbning är ett pågående övergrepp. De barn som utsätter andra har ofta själva utsatts. Våldet har blivit en metod för att hantera livet, säger Juno. Och vi måste ha samma engagemang för den som utsätter andra som för den som utsätts. Det betyder inte att vi accepterar handlingen – men vi måste förstå orsaken.

En nationell plan behövs

Friends har länge efterfrågat att mobbning skrivs in i skollagen och att en nationell handlingsplan mot mobbning tas fram. Det är en uppfattning Juno Blom delar.

– Det behövs både ett juridiskt erkännande och en konkret strategi. Hur ser vi till att alla skolor arbetar strukturerat? Hur följer vi upp? Hur delar vi metoder och lärdomar? Det handlar om att skapa kontinuitet – inte bara tillfälliga projekt. Hon återkommer till vikten av att reagera i vardagen. Att vuxna vågar lita på sin intuition, ställa frågan, se barnet. Och att man aldrig låter otryggheten normaliseras.

– En lärare berättade om en elev som alltid störde. Hon satte sig ner och frågade hur han mädde – och fick veta saker hon aldrig hade kunnat föreställa sig. Efter det förändrades hans hela beteende. Det är inte alltid så enkelt, men ibland är det just det.

”

*Flera barn berättar
hur tidiga erfarenheter
av våld och mobbning har
lett till att de själva börjat
använda våld.*



“Barns trygghet är vuxnas ansvar. Punkt.”

Juno Blom ser ett tydligt samband mellan skolmisslyckande och senare utsatthet. Många av barnen hon mött beskriver hur mycket det betytt att äntligen få möta en trygg vuxen, att få vara i en skolmiljö där de känner tillit. Det har i vissa fall blivit en vändpunkt i livet.

– Barnen säger själva att vi måste börja tidigare. Vi behöver tidiga insatser – redan på mödravårdcentralen och BVC. Vi behöver våga fråga om våld, om trauma. Och vi behöver utbilda all

personal som möter barn, både i hur man upptäcker utsatthet och hur man bygger tillit.

Avslutningsvis riktar hon en direkt uppmaning till Sveriges skolledare:

– Nu hjälps vi åt. Vi måste erkänna att vi som vuxenvärld har brustit. Vi ska inte peka finger – vi ska leverera det barnen ber om: framtidstro. Vi vet att barn utsätts, men vi vet också att det går att göra något åt det. Barns trygghet är vuxnas ansvar. Punkt.

Elevers upplevelse av trygghet, tillit och tillhörighet

Trygghet, tillit och tillhörighet behövs för att skolan ska vara en plats där elever trivs och utvecklas. I årets undersökning har vi ställt frågor som relaterar till elevers upplevelse av skolklimatet i sin helhet. Forskning visar att ett positivt skolklimat hör samman med mindre kränkningar och bättre studieresultat. Vår undersökning pekar på att skolklimatet i Sverige behöver stärkas generellt. Att prioritera gemenskap och relationer i skolan gynnar alla elever, inte bara de som är utsatta.

När vi tittar på alla elever uppger fyra av tio elever att de inte tycker om att vara i skolan. Tre av tio känner sig inte som en del av gemenskapen på skolan och lika många uppger att det inte finns någon vuxen i skolan som bryr sig om hur de mår. Samtidigt har vi frågat vad som gör att eleverna känner sig som allra gladast och tryggast i skolan. Fritextsvaren visar att det som eleverna oftast uppger som det bästa med skolan är när det finns vuxna som de känner tillit till där. Elevernas svar visar tydligt att det de längtar efter är att bli sedda och att få höra till.

Åtta av tio elever uppger att de känner sig trygga i skolan, vilket också ligger i linje med Skolinspektionens skolenkät. Men i vår undersökning har vi även ställt frågor om utsatthet för mobbning, vilket Skolinspektionen inte gör. Resultaten visar att bland de elever som uppger att de känner sig trygga finns det de som samtidigt är utsatta för mobbning. Nästan hälften, 49 procent, av de elever som utsätts för mobbning uppger samtidigt att de känner sig trygga i skolan. Att enbart titta på andelen elever som

känner sig trygga blir därför missvisande som mått på utsatthet i skolan.

Bland dem som är utsatta för mobbning ser vi att upplevelsen av skolan är sämre på alla områden. Av dem är det sju av tio elever som uppger att de tycker om att vara i skolan. Hälften av dem som är utsatta för mobbning upplever att ingen vuxen i skolan bryr sig om hur de mår, sex av tio tycker inte att vuxna gör tillräckligt om någon blir illa behandlad och lika många upplever att vuxna i skolan inte behandlar alla elever likvärdigt. Utsatta elever i behov av vuxna de kan lita på är alltså de som i större utsträckning än andra saknar förtroende för skolpersonalen.

”När det är som bäst vill jag vara i skolan och kan till och med tycka att det är tråkigt när lektionen är slut. Det viktigaste för att jag ska känna mig glad och trygg är lärarna. När de är snälla mot mig och försöker jobba runt mina svårigheter och förstår mig, då kan jag känna mig glad och trygg.”

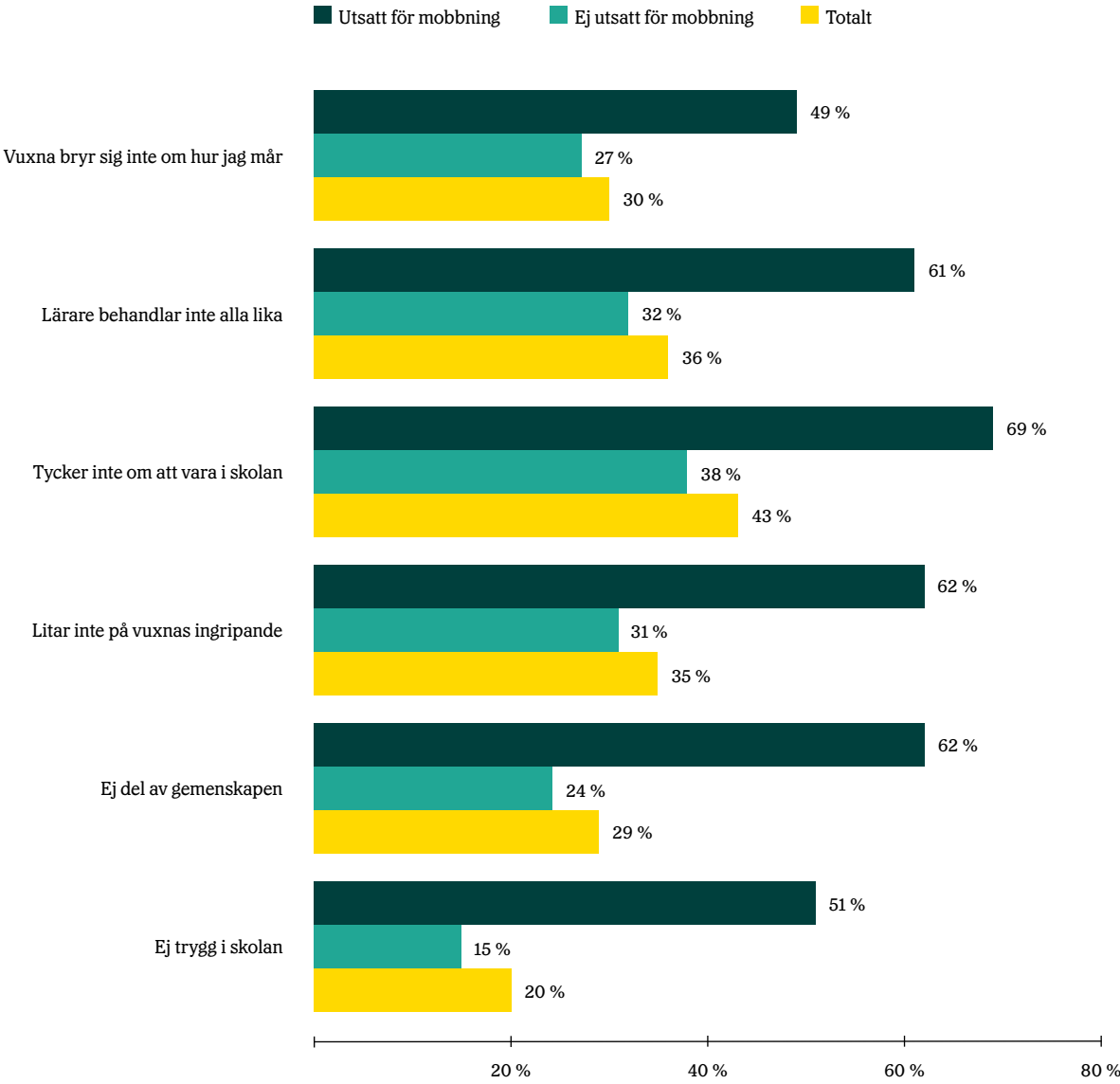
Kille, 14 år

”Jag är som gladast och tryggast när mina favoritvuxna som jag litar på finns på plats och har tid för mig.”

Tjej, 15 år

Så här upplever eleverna skolklimatet

Diagrammet visar andelen elever som svarat de två mer negativa svaren av fyra möjliga svarsalternativ på frågor om skolklimatet, totalt och uppdelat efter utsatthet för mobbning*.



* Frågorna som ingår är: (1) "Känner du att det finns någon vuxen i skolan som bryr sig om hur du mår?" (N = 995), (2) "Tycker du att lärarna behandlar alla elever lika oavsett om de är flickor, pojkar eller har annan könsidentitet?" (N = 991), (3) "Tycker du om att vara i skolan?" (N = 1 019), (4) "Litar du på att de vuxna i skolan gör tillräckligt om någon elev blir illa behandlad?" (N = 1 009), (5) "Känner du att du är en del av gemenskapen på din skola?" (N = 1 008), samt (6) "Känner du dig trygg i skolan?" (N = 1 020). Svarsalternativen är: Helt och hållet, Till stor del, Till viss del, Inte alls., killnaderna mellan utsatta och icke utsatta elever är statistiskt signifikanta (p < .001). Mobbning är frekvent utsatthet = Ja/Nej.

Rädslan att själv bli utsatt hindrar elever från att ingripa

Det gör skillnad när elever och skolpersonal agerar i en kränkningssituation. När någon säger ifrån eller hämtar hjälp kan situationen upphöra och när omgivningen förblir passiv riskerar den att fortsätta. Vår undersökning visar att elever uppger att vuxna ingriper oftare än andra elever och att elever som är utsatta för mobbning saknar både elever och vuxna som griper in.

Eleverna i årets undersökning har svarat på om de upplever att vuxna i skolan och elever ingriper vid kränkningar, mobbning eller våld. 39 procent uppger att sådant inte accepteras i deras skola och att vuxna alltid säger ifrån. På samma fråga gällande andra elevers agerande så uppger bara 15 procent att elever alltid säger ifrån. Det betyder att eleverna i högre utsträckning upplever att vuxna agerar än att deras jämnåriga gör det. Fritextssvaren visar att elever gärna vill ingripa, men att de är oroliga över vad som ska hända dem om de gör det.

”Jag skulle gärna vilja säga ifrån men jag vågar inte eftersom de kommer gå på mig då. Annars säger jag till en lärare.”

Tjej, 13 år

”Jag vågar inte göra något där och då, men jag kan ibland säga något till en lärare typ efter en lektion när alla andra redan har gått, men oftast säger jag ingenting alls.”

Tjej, 15 år

Bland elever som är utsatta för mobbning upplever 72 procent att andra elever sällan ingriper. 43 procent av elever utsatta för mobbning upplever inte heller att vuxna i skolan ingriper. Det innebär att många barn som utsätts står utan stöd från både sina klasskamrater och de vuxna i skolan, när de behöver det som mest.

”Det beror på vem som blir mobbad. Jag kan själv bli illa behandlad om jag säger ifrån och det vill jag inte, men jag säger ifrån om det är någon av mina vänner som blir mobbade.”

Tjej, 13 år

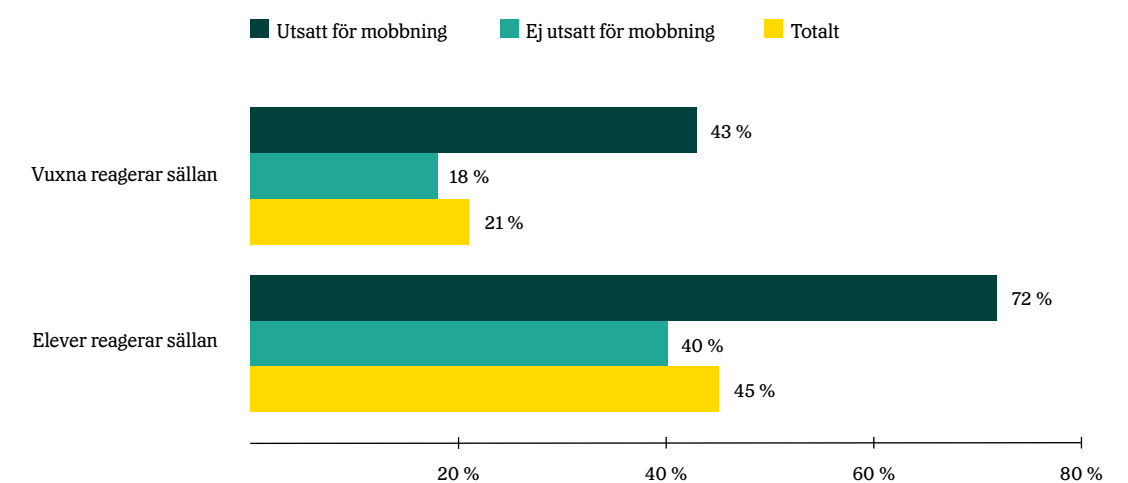
”Jag brukar bara stå där. I min skola, om någon märker att man säger till en fröken kan man börja bli mobbad”.

Kille, 12 år



Så här upplever elever att vuxna och andra elever reagerar vid kränkningar, mobbning och våld

Diagrammet visar andelen elever som svarat de två mer negativa svaren av fyra möjliga svarsalternativ på frågor om reaktioner från elever och vuxna i skolan, totalt och uppdelat efter utsatthet för mobbning*.



* Frågorna som ingår är: 1) ”Hur reagerar elever på din skola om någon blir utsatt för kränkningar, mobbning eller våld?” (N = 936). Svarsalternativ: a) Ingen reagerar, det ses som helt normalt, b) Ibland reagerar någon och säger ifrån eller säger till en vuxen, c) Oftast reagerar någon och säger ifrån eller säger till en vuxen, d) Sådant accepteras inte i min skola – någon säger alltid ifrån samt 2) ”Hur reagerar vuxna på din skola om någon blir utsatt för kränkningar, mobbning eller våld?” (N = 971). Svarsalternativ: a) Ingen reagerar, det ses som helt normalt, b) Ibland reagerar någon och säger ifrån, c) Oftast reagerar någon och säger ifrån, d) Sådant accepteras inte i min skola – vuxna säger alltid ifrån. Negativa svar (a+b) anger andelen som upplever att ingripanden sällan sker. Skillnaderna mellan utsatta och icke utsatta elever är statistiskt signifikanta ($p < .001$). Mobbning är frekvent utsatthet = Ja/Nej.

1 av 4 utsatta för mobbning saknar trygga vuxna i skolan

Att barn har personer i sin närhet som de kan vända sig till och få hjälp av kan mildra konsekvenserna av kränkningar och mobbning. Många har stöd hemifrån, men i vår undersökning har vi velat se hur relationen till vänner och vuxna i skolan ser ut. En av fyra elever som är utsatta för mobbning saknar helt en vuxen de litar på i skolan.

Nio av tio elever i undersökningen uppger att de har minst en kompis de kan prata med vid problem, som hjälper och stöttar lite extra. Detsamma gäller när det kommer till en vuxen. Endast tre procent av eleverna uppger att de helt saknar en vuxen att vända sig till, men det varierar genom åldrarna. Alla barn i årskurs 4 uppger att de har minst en vuxen, men i årskurs 9 har andelen sjunkit till 93 procent. Att ha en kompis ligger däremot stabilt på ungefär 90 procent i alla åldrar.

Sex procent, av ej utsatta elever, uppger att de helt saknar en vän de kan vända sig till och bland de utsatta för mobbning är det 16 procent När vi

tittar på att ha flera nära vänner är skillnaderna ännu större. Sex av tio utsatta elever saknar flera kompisar att vända sig till för stöd, jämfört med tre av tio bland de som inte är utsatta.

När det gäller starkt stöd av vuxna i skolan saknar hälften av alla elever mer än en vuxen som de litar på i skolan. Det är också i frågan om tillit till vuxna i skolan som de största skillnaderna mellan utsatta och icke-utsatta framkommer. En av fyra av eleverna som är utsatta för mobbning saknar helt en vuxen de kan vända sig till i skolan jämfört med en av tio av eleverna som inte är utsatta. Tilliten till vuxna i skolan är alltså som lägst bland de som behöver det mest.

”Jag känner mig tryggast när jag är med min bästis för om någon säger något elakt om mig säger hon ifrån på direkten. Då blir jag stolt över henne för hon är ganska populär och jag är ganska nördig så då visar att hon att hon bryr sig om oavsett om jag är nördig eller inte.”

Tjej, 10 år

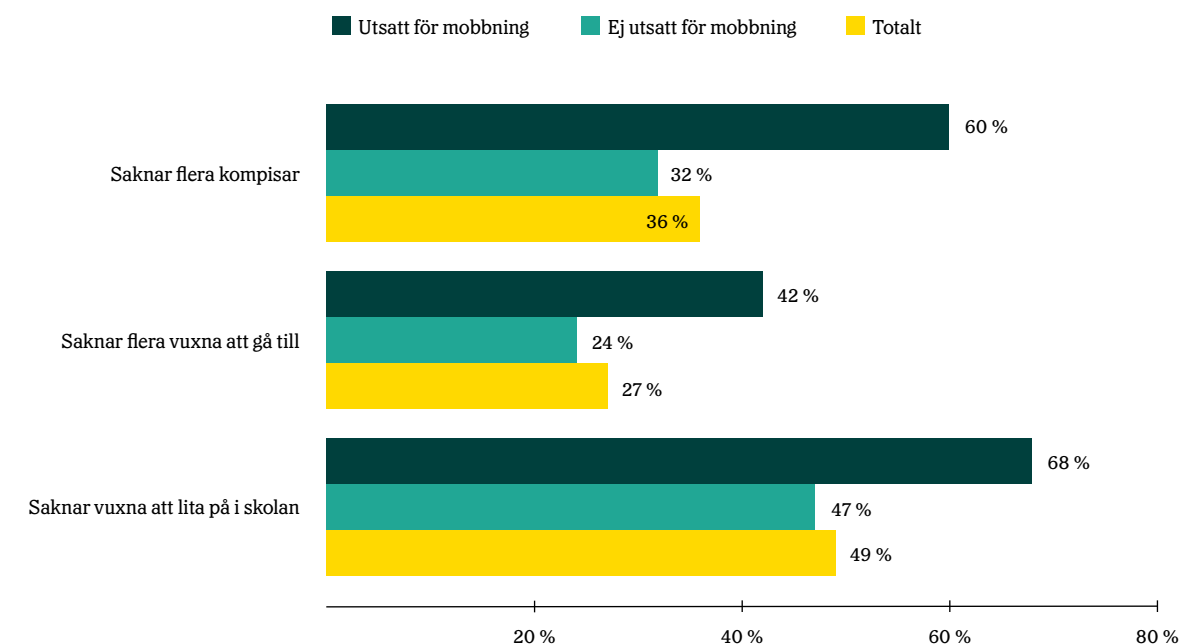
”Jag berättar alltid för mina föräldrar som stöttar mig och i år fick jag en bra lärare.”

Kille, 10 år



Stöd och tillit – andel utan starkt stöd

Diagrammet visar andelen elever som saknar starkt stöd och tillit, det vill säga har svarat att de inte har stöd från, respektive tillit till, någon vuxen/kompis eller endast en vuxen/kompis. Svaren redovisas totalt och uppdelat efter utsatthet för mobbning*.



* Frågorna som ingår är: 1) "Har du någon kompis, som du kan prata med om du har problem eller som hjälper och stöttar dig lite extra?" (N = 983), 2) "Har du en vuxen som du kan berätta nästan allt för?" (N = 990), samt 3) "Finns det en vuxen i skolan som du litar på och skulle våga berätta för om något jobbigt eller olagligt hänt?" (N = 963). Svartalternativ: a) Ja, flera vuxna/kompisar, b) Ja, en vuxen/kompis, c) Nej, ingen vuxen/kompis. Negativa svar (b + c) anger andelen elever utan starkt stöd – det vill säga de som inte har flera kompisar eller vuxna att vända sig till. Skillnaderna mellan elever som är utsatta respektive ej utsatta för mobbning är statistiskt signifikanta (p < .001). Mobbning är frekvent utsatthet = Ja/Nej.

Ett positivt skolklimat förebygger våld och mobbning

Ett positivt skolklimat handlar i grunden om att elever ska vilja gå till skolan, trivas där och känna sig som en del av gemenskapen. Men det är även centralt för skolans kunskapsuppdrag, eftersom det hänger samman med att elever presterar bättre i skolan. Vår analys av årets data tittar särskilt på kopplingen mellan utsatthet och skolklimat samt var det är viktigt att prioritera insatser för att minska mobbningen.

Analysen utgår ifrån de tre viktigaste faktorerna som påverkar hur sannolikt det är att ett barn utsätts för mobbning. Faktorerna är skolklimat, åskådarnormer och socialt stöd*. Det är tydligt att skolklimat sticker ut, det är det viktigaste en skola kan satsa på.

- Elever som går i skolor där många känner gemenskap, trygghet, trivs och litar på att vuxna agerar har 38 procent lägre risk att utsättas för mobbning, jämfört med elever i skolmiljöer där skolklimatet är mer negativt.
- På skolor där åskådarnormen är stark – där elever och vuxna ofta säger ifrån, stöttar den som utsätts eller hämtar hjälp – är risken för mobbning 25 procent lägre än på skolor där normen är svag.
- Ett starkt stöd runt elever – flera kompisar, flera vuxna och minst en vuxen i skolan att lita på – ger 20 procent lägre risk för mobbning.

Ordning med omtanke viktigast av allt

Ett så kallat auktoritativt skolklimat, där tydliga regler och förväntningar kombineras med värme och omtanke, skapar särskilt goda förutsättningar för både lärande och välmående. I den här typen av miljöer rapporterar elever inte bara mindre utsatthet, utan återhämtar sig också snabbare när kränkningar och mobbning sker⁷.

Skolverkets kunskapsöversikt *Skapa trygghet för lärande* visar också att i mer auktoritativa

skolor är risken lägre för att elever har problem med psykisk ohälsa, uppträder stökigt i klassrummet och är intresserade av att ansluta sig till kriminella gäng.

Att arbeta med elevers sociala och emotionella färdigheter är en viktig del i att bygga ett positivt skolklimat. När elever får möjlighet att utveckla exempelvis empati, konflikthantering och förmågan att stå emot grupstryck stärks både tryggheten och sammanhållningen i skolan.

Lärare och övrig skolpersonal har tillsammans med eleverna en central roll i att skapa en gemensam känsla av samhörighet och ansvar för skolmiljön. Elevernas delaktighet och inflytande är en nyckel. Det innebär inte att eleverna får fria tyglar, utan att de ges möjlighet att påverka, bli lyssnade på och känna att deras perspektiv tas på allvar.

Den fysiska miljön spelar också roll. En skola som är ren, välvårdad och omhändertagen signalerar att miljön och människorna i den är viktiga. Om lokaler eller utemiljöer i stället är slitna eller otrygga, riskerar det att sända motsatta signaler och bidra till normer som tillåter eller till och med uppmuntrar negativa beteenden⁸.

Utan tillit ökar risken för mobbning

Relationen mellan elever och lärare spelar en särskilt avgörande roll. När elever inte känner tillit till sina lärare ökar risken för mobbning⁹.



* Se teknisk bilaga för fullständiga modeller, variabeldefinitioner och antaganden (friends.se/report/friendsrapporten-2025).

En ny svensk forskningsstudie visar att negativa lärar-elev-relationer i årskurs 5 förutsäger högre nivåer av mobbning, både i skolmiljön och på nätet, i årskurs 6. Det understryker hur viktigt det är att arbeta långsiktigt med relationer redan i de yngre årskurserna¹⁰.

Lärar-elev-relationer och klassens sociala nätverk skapar förutsättningar för stöd. Varma, förutsägbara relationer till lärare minskar risken för att negativa kamratprocesser får fäste, medan konfliktfyllda relationer förstärker den risken¹¹. Sociala nätverk spelar också roll: vänskapskvalitet och elevens position i nätverket påverkar både risken att bli utsatt och chansen att få hjälp – och dessa mönster utvecklas tillsammans över tid^{12,13}.

Elever behöver träna på att stå upp för andra

Att träna beteenden där elever står upp för andra och att tydliggöra normer ökar elevers benägenhet att ingripa¹⁴. Vad eleverna upplever att andra brukar göra och vad de upplever att andra förväntar sig påverkar huruvida fler tar utsatta barn i försvar¹⁵.

När elever ser sina kompisar försvara den som utsätts ökar känslan av att höra hemma i gemenskapen. Att fler elever vågar säga ifrån och ta sina klasskamrater i försvar är ett av de mest kraftfulla sätten att minska mobbning. Men det är skolans och vuxnas ansvar att förmedla dessa förmågor.

Moraliskt disengagemang handlar om psykologiska och sociala processer som är vanliga i mobbningssituationer. Det handlar om att rättfärdiga beteenden genom att till exempel tänka "det där var inte så farligt", "någon annan borde säga ifrån", eller "hen förtjänade det nog". Moraliskt disengagemang gör att färre elever agerar, även fast de vet att mobbning är fel¹⁶.

Skapa en obruten kedja av omsorg

För både elever och skolpersonal är tilltro till sin egen förmåga avgörande. När lärare känner sig trygga i hur de ska agera ingriper de oftare¹⁷.

När vuxna reagerar snabbt och förutsägbart lär sig eleverna att det lönar sig att berätta. Det stärker förtroendet för skolans vuxna och sänker tröskeln för att söka hjälp. Omvänt riskerar

Fem tips för ett positivt skolklimat

- 1 Främja elev-lärarrelationerna**
Fokusera på värme, tydlighet och förutsägbarhet i relationen mellan vuxna och elever. Trygga relationer skapar tillit och minskar risken för konflikter.
- 2 Skapa positiv gruppdynamik**
Sammanhållning i klassen gör det svårare för mobbning att få fäste – både i skolan och på nätet.
- 3 Gör åskådare till försvarare**
Där elever får träna på att säga ifrån och stötta varandra minskar mobbningen.
- 4 Bygg vänskaper medvetet**
Skapa sätt för elever att lära känna varandra – genom blandade grupper, fadderverksamhet, rastaktiviteter och elevledda initiativ.
- 5 Tydliggör vuxnas ansvar för barns sociala utveckling**
Vuxna behöver öva barn i sociala och emotionella förmågor. Tillit är en grundläggande del av det arbetet. Det är viktigt att skolan och vårdnadshavare samverkar i detta.

bristande vuxenrespons att urholka tilliten: elever som upplever att "ingen vuxen skulle bry sig" berättar mer sällan, vilket gör att problem kan fortgå i det tysta.

Starkast skydd mot mobbningens negativa konsekvenser har de barn som har vänner, lärare och vårdnadshavare som de har tillitsfulla relationer till^{18–20}. Det understryker vikten av att alla behöver arbeta tillsammans i enlighet med hela-skolan-ansatsen. Den lägger inte ett enskilt ansvar på skolan, utan lyfter även elevers och vårdnadshavares delaktighet²¹.

Vad gör Friends för att skapa ett positivt skolklimat?

Friends arbetar främjande, förebyggande och åtgärdande mot kränkningar och mobbning. Här är några av de insatser vi gör på skolor runt om i Sverige.

Friendskollen – ett kartläggnings- och analysverktyg utvecklat för att hjälpa skolor att skapa en trygg och inkluderande miljö. Genom datainsamling, automatisk analys och förslag på fokusområden hjälper verktyget trygghetsansvariga på skolor att arbeta mer systematiskt, långsiktigt och evidensbaserat med trygghetsfrågor.

[Läs mer här](#)

HateLess – ett evidensbaserat metodmaterial som hjälper skolor att stärka elevernas empati och förebygga hatretorik. Genom inspirerande filmer, praktiska övningar och engagerande diskussioner får eleverna strategier för att känna igen, förstå och bemöta hat – både i skolan och på nätet.

[Läs mer här](#)

Råd och stöd – vårdnadshavare i behov av stöd samt personer som arbetar med barn i förskola, skola eller är ledare i en förening kan ställa frågor om främjande, förebyggande och åtgärdande trygghetsarbete är välkomna att kontakta Friends sakkunniga på Råd och stöd. Barn och unga kan kontakta Friends anonymt i vår chatt.

[Läs mer här](#)

Kunskapsbanken – i Friends kunskapsbank kan vårdnadshavare, barn och unga, skolpersonal, förskolepersonal och idrottsledare ta del av kunskap, stöd och konkreta verktyg för att förebygga och agera vid kränkningar och mobbning.

[Läs mer här](#)

DEFENDERS – ett forskningsprojekt finansierat av Vetenskapsrådet och genomförs i samarbete mellan Friends, Linköpings universitet, Högskolan Kristianstad och Queen's University (Kanada). Syftet är att förstå *när, hur och varför* elever försvarar andra, och hur skolor kan skapa förutsättningar för ett tryggare klimat där fler vågar agera.

[Läs mer här](#)

Reportage: Trygghetsarbetet på Bobergsskolan

Kunskapsläget är tydligt kring hur skolor bör arbeta för att främja trygghet och förebygga mobbning. På Bobergsskolan har man gjort teorin till praktik. Här genomsyras arbetet av en hela-skolan-ansats, ett mångprofessionellt trygghetsteam ansvarar för strukturen och ett starkt fokus på relationer ligger till grund. Eleverna engageras i samtal om mobbning, och skolans klimat följs noggrant genom återkommande kartläggningar.

Så bygger Bobergsskolan en trygg skolmiljö
Bobergsskolan i Norra Djurgårdsstaden i Stockholm har valt att ta ett helhetsgrepp om tryggheten. Sedan 2024 leder **Frida Österholm** arbetet som förstelärare i trygghet. Hon beskriver skolans satsning som ett medvetet försök att skapa en röd tråd – från fritids till klassrum, från låg- till högstadium.
– När jag började fanns ett trygghetsteam, men mitt uppdrag blev att strukturera och utveckla



det. Vi ville samla skolans insatser och tydliggöra att trygghetsarbete är hela skolans ansvar, berättar Frida.

Trygghetsteamet består av åtta personer med olika roller: lärare, socialpedagog, fritidspersonal, kuratorer och en representant från köket. Tillsammans har de genomfört Friends kartläggning och arbetat igenom resultaten. Det som stack ut som positivt var den goda relationen mellan elever och vuxna. Samtidigt visade det sig att många elever på högstadiet inte vågade vända sig till en vuxen. Det blev ett viktigt fokusområde framåt.

– Vi har verkligen jobbat med analysen. Kartläggningen är omfattande, så vi valde ut några nyckelområden. Det här arbetet är vägledande för oss.

Så jobbar de – i klassrum och på fritids

Bobergsskolan arbetar medvetet för att stärka elevernas sociala förmågor. Under mentorstiden, som sker i halvklass varje vecka, används praktiska övningar från Friends kunskapsbank. Men även i ämnesundervisningen syns trygghetsarbetet. Här har Bobergsskolan använt det evidensbaserade metodmaterialet HateLess från Friends.

– Flera lärare har lagt in HateLess-lektioner i svenska, matematik eller SO. Det handlar om att integrera värdegrundsarbetet i vardagen, säger Frida.



Fritids spelar också en central roll. Många av övningarna i HateLess rör sociala relationer, något fritidspersonalen ofta har bäst förutsättningar att arbeta med. Frida betonar vikten av samverkan mellan lektion och fritidstid.

Eleverna reagerade starkt på lektionen om samtalston på nätet, särskilt med tanke på de så kallade förnedringslekar som cirkulerar just nu.
– Vi ser en förändring i klassrummet. Det är svårt att säga om det bara är HateLess eller hela trygghetsarbetet, men klimatet har blivit mycket bättre.

Långsiktigt arbete med röd tråd

För Frida Österholm är det avgörande att trygghetsarbetet hålls levande – på varje APT, i varje klassrum, mellan alla vuxna. Hon lyfter att hela skolan-ansatsen varit mest givande.
– Vi försöker bygga relationer hela tiden. Det är där grunden ligger.

HateLess

HateLess är ett evidensbaserat metodmaterial som hjälper skolor att stärka elevernas empati och förebygga hatretorik. Genom inspirerande filmer, praktiska övningar och engagerande diskussioner får eleverna strategier för att känna igen, förstå och bemöta hat – både i skolan och på nätet.

Materialet genomförs av lärare under skoltid och kräver inga extra förberedelser. Det är flexibelt i upplägget och kan anpassas efter skolans terminsplanering – från en intensiv vecka till att spridas ut över terminen.

HateLess riktar sig till elever i årskurs 4-6 och 7-9 och kan användas i skolor över hela Sverige. Under 2025-2026 kommer Friends att utveckla HateLess för F-3 samt anpassad grundskola.

”Mera fröknar”

Förslag från Sveriges 10-åringar för att stoppa mobbning

Friends möter varje år tusentals barn på skolor runt om i landet som delar med sig av sina idéer och förslag.

Vi har under året frågat över tusen barn:

“Om du bestämde över alla skolor i Sverige, vad skulle du göra för att inga barn ska bli retade, mobbade eller få hat?” →

Svaren vi fick visar en samstämmig bild av vad barn längtar efter i skolan. De vill känna sig trygga, sedda och lyssnade på. Det absolut vanligaste svaret vi fick in var ”mera fröknar”. De efterfrågar fler vuxna som bryr sig om dem och finns där när något händer. Samtidigt är de många av barnen som lyfter barns eget ansvar. De vill stå upp, säga ifrån och hjälpa dem som är utsatta. Konkreta exempel på detta är vänskapsklubbar eller klubbar för de som utsätts för mobbning.

Barnen beskriver samma sak som forskningen visar: mobbning uppstår ofta där vuxna inte ser – i korridorer, på toaletter, i omklädningsrum och på delar av skolgården. Friends kan genom år av arbete ute på skolor se att just dessa återkommande otrygga platser alltid tjänar på att ha extra vuxennärvaro. Barnen vill ha fler vuxna som ser, bryr sig och agerar. Deras rop på ”mera fröknar” handlar om trygghet genom närvaro. Inte övervakning, utan vuxna som de litar på och som tar ansvar.

Barnen vill att mobbning får konsekvenser, de föreslår till exempel böter eller särskilda läxor. Deras lösningar, som skoluniform eller sensorer som piper vid mobbning, vittnar om en önskan att kunna lösa en större problematik på ett enkelt sätt. En anledning till att barnen idag känner att det saknas konsekvenser kan vara att det åtgärdande arbetet med samtal och

kränkingsanmälningar inte syns för de elever som inte är inblandade. Här finns en viktig lärdom: barn behöver förstå hur vuxna hanterar kränkningar för att känna tillit till skolans trygghetsarbete. Det finns en stark förståelse bland barnen för att den som utsätter andra för kränkningar och mobbning också kan behöva stöd.

Barnen lyfter att de vill ha sätt att berätta när något är fel, särskilt när det känns svårt att prata. De föreslår burkar, enkäter och samtalsrum, vilket går att tolka som ett uttryck för andra vägar när tilliten saknas. Det är en påminnelse till vuxenvärlden: barn vill bli hörda och de behöver ha trygga vuxna att vända sig till.

I grunden drömmer barnen om en skola byggd på vänskap, rättvisa och mod – en plats där alla får vara med, och där trygghet inte är något att bara hoppas på, utan något att räkna med.

“Mera fröknar så att de kan hålla koll.”

“Särskilda läxor för mobbare.”

“Starta en vänskapsklubb i skolan.”

“Ha många rastvakter och se till att ingen mobbas.”

“Sätta fler lärare på varje rast.”

“Mobbaren ska få hjälp, inte bara straff.”

“Ha en vänskapsdag varje vecka.”

“Alla måste säga hej varje morgon.”

“Ha en burk där man lägger lappar om man blivit mobbad.”

“Sensor som piper vid mobbning.”

“Ha uniform så ingen retas för kläder.”

“Frågor varje dag om hur man mår.”

Friends förslag till politiken

Inför

- **Kartläggning av trygghet och mobbning på alla landets skolor**
Skolverket behöver ta ansvar för att implementera ett enhetligt, nationellt kartläggningsverktyg av kränkningar och mobbning. Ett sådant verktyg skulle kunna ge skolor konkret stöd och möjlighet till systematisk uppföljning, men också skapa nationell statistik över trygghet i skolan. Förslaget finns i utredningen *En uppräxt fri från våld* (SOU 2022:70).
- **Mobbning i skollagen**
Dagens lagstiftning ställer höga krav på skolors arbete mot diskriminering och kränkande behandling. Det är bra. Dock nämns inte mobbning alls i skollagen. Begreppen mobbning och våld bör föras in i skollagen så att de kompletterar begreppen kränkning och diskriminering och harmonierar med artikel 19 i barnkonventionen. Förslaget finns i utredningen *Bättre förutsättningar för trygghet och studiero i skolan* (SOU 2025:8).
- **Skarpare trygghetsuppdrag hos Skolinspektionen**
Det måste bli trygghetsarbetets kvalitet som står i centrum när Skolinspektionen inspekterar skolor, inte att skolan har rätt dokument och handlingsplaner. Detta förslag drivs på partipolitisk nivå gällande undervisning, men trygghetsarbetet behöver inkluderas och kvalitetsgranskas på samma sätt. Skolinspektionens *Skolenkät* behöver ställa frågor som på ett bättre sätt undersöker elevers utsatthet.
- **Nationellt centrum för skoltrygghet och mot mobbning**
Utredningen *Bättre förutsättningar för trygghet och studiero i skolan* (SOU 2025:8) föreslår ett nationellt centrum för skoltrygghet och mot mobbning. Detta centrum bör få i uppdrag att **ta fram en nationell plan mot mobbning** inklusive nätmobbning.

Behåll

- **Elevhälsans uppdrag att främja och förebygga**
Regeringen vill ge elevhälsan ett tydligare vårduppdrag. Det riskerar att radera skolornas fungerande trygghetsarbete. Elevhälsan är experter på att identifiera och åtgärda mobbning på ett tidigt stadium. Deras roll i att bygga ett positivt skolklimat är viktig och deras främjande och förebyggande uppdrag behöver värnas.
- **Skolans ansvar för nätet**
I utredningen *Tid för undervisningsuppdraget* (SOU 2025:26) föreslås att skolans ansvar för kränkningar endast ska gälla i verksamheten, istället för som nu i samband med. Det skulle undanta skolans ansvar för nätet. Kränkningar i sociala medier och digitala rum påverkar elevers trygghet i skolan. Skolans ansvar måste omfatta även digitala kränkningar, eftersom de påverkar skolmiljön.
- **Anmälningsskyldigheten för kränkningar**
I utredningen *Tid för undervisningsuppdraget* (SOU 2025:26) föreslås att anmälningsskyldigheten vid kränkande behandling görs om till en informationsskyldighet. Förslaget om att invänta upprepa- och allvarliga kränkningar motsäger den trygghetslagstiftning som Sverige varit världsledande i att ta fram. Det finns andra sätt att minska lärares administration.
- **Prioritera sociala och relationella förmågor i läroplanen**
Den föreslagna nya läroplanen tar inte hänsyn till den verklighet barn lever i idag, där sociala och relationella förmågor samt digitala färdigheter är viktiga. Friends föreslår att läroplanens inledande kapitel formuleras så att barn och ungas utveckling av hela sin kapacitet – kunskapsmässig, praktisk, social och emotionell – blir tydlig.



Om Friends

Friends är en icke vinstdrivande barnrättsorganisation som arbetar för att varje barn ska få växa upp utan mobbning eller kränkningar. Vi främjar barns trygghet genom att öka kunskapen om mobbning och förändra attityder i samhället. Vi förebygger mobbning genom att erbjuda skola och idrott forskningsbaserade verktyg, och erbjuder råd och stöd till barn och unga i mobbningssituationer samt till vuxna i deras närhet.

Hur har vi räknat?

I årets Friendsrapport använder vi en beteen-debaserade skala med sex frågor som mäter elevers utsatthet för kränkningar i skolan och på nätet. Vi skiljer mellan total utsatthet ("någon gång eller oftare") och frekvent utsatthet ("ett par gånger i månaden eller oftare"). I rapporten avser mobbning frekvent utsatthet. Skalan har god intern tillförlitlighet ($\alpha \approx 0,79$) och resultaten redovisas på aggregerad nivå. Undersökningen omfattar $N = 1\,026$ elever och är viktad för kön och ålder.

För att beskriva skillnader mellan elever som är frekvent utsatta och inte frekvent utsatta använder vi chi-två-test; p-värden under 0,05 betraktas som statistiskt säkerställda. För att förstå vilka faktorer som oberoende samvarierar med mobbning har vi använt logistiska regressionsmodeller där den beroende variabeln är frekvent utsatthet. Oddsquoter (OR) rapporteras med 95 % konfidensintervall. Alla modeller har justerats för kön och ålder, och vi redovisar både enklare modeller (ett index i taget) och en full modell där alla tre index ingår samtidigt.

Vi har konstruerat tre jämförbara index (skala 0–100) som speglar centrala delar av skolmiljön och redovisar effekter per +10 poäng:

- **Skolklimat:** samspelet mellan tydliga ramar och varm omsorg ("ordning med omtanke").
- **Åskådarnormer:** i vilken grad elever och vuxna ingriper när någon blir illa behandlad.
- **Samlad stöd:** tillgång till kompisstöd, vuxenstöd och minst en betrodd vuxen i skolan.

Resultaten från regressionsanalyserna visar tre saker. För det första är skolklimatet starkast kopplat till lägre mobbning. I modeller justerade för kön och ålder gäller $OR = 0,620$ [$0,565$ – $0,681$], $p < .001$ – vilket innebär att risken att bli mobbad sjunker med ungefär 38 procent per +10 poäng. I den fulla modellen, där åskådarnormer och samlad stöd beaktas, kvarstår en

robust effekt ($OR = 0,655$ [$0,583$ – $0,736$], $p < .001$) – cirka 35 procent lägre odds per +10 poäng.

För det andra bidrar normen att agera till en betydande del av skolans skydd mot mobbning. I enklare modeller är $OR = 0,751$ [$0,695$ – $0,811$], $p < .001$, vilket betyder att risken att utsättas för mobbning minskar med omkring 25 procent per +10 poäng i åskådarnormen. I den fulla modellen består en självständig effekt ($OR = 0,883$ [$0,805$ – $0,968$], $p = .008$) – cirka 12 procent lägre odds per +10 poäng.

För det tredje hjälper socialt stöd – men verkar främst genom klimat och agera alltid-normer. I enklare modeller är $OR = 0,779$ [$0,716$ – $0,847$], $p < .001$ – cirka 22 procent lägre odds per +10 poäng i samlad stöd. När skolklimat och åskådarnormer inkluderas samtidigt blir relationen icke-signifikant ($OR = 1,012$ [$0,908$ – $1,127$], $p = .835$). Tolkningen är att starka skyddsnät av stöd – flera kompisar, flera viktiga vuxna och minst en betrodd vuxen i skolan – minskar risken att bli utsatt, men att den skyddande effekten i stor utsträckning går via ett positivt skolklimat och starka normer att ingripa. Det är kombinationen av de alla tre som ger den största skyddseffekten.

Detta är tvärsnittsdata, och oddsquoter beskriver samband – inte orsak och verkan eller absoluta riskförändringar. Alla analyser har genomförts i SPSS med spårbar syntax. Litteratursökning kring skolklimat, åskådarnormer och socialt stöd har gjorts i Scopus (kompletterad med Scopus AI) och hanterats i Papers ReadCube. Vi har använt ChatGPT för att effektivisera delar av syntaxskrivningen. Beräkningarna har kvalitets-säkrats av Björn Johansson (Örebro universitet) och Ylva Christiansson (Friends). Magnus Loftsson, forskningsledare på Friends, ansvarar för metodval, beräkningar och forskningsöversikt. För fullständiga modeller, variabeldefinitioner, viktning och mer statistik – se teknisk bilaga på friends.se/report/friendsrapporten-2025.

Friends huvudpartners

Swedbank



Källor

1. Banyard, V. L. (2011). Who will help prevent sexual violence: Creating an ecological model of bystander intervention. *Psychology of Violence*, 1(3), 216. <https://doi.org/10.1037/a0023739>
2. Kelly, L. (1987). The Continuum of Sexual Violence. In J. Hamner & M. Maynard (Eds.), *Women, Violence and Social Control: Explorations in Sociology* (pp. 46–60). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-349-18592-4_4
3. Espelage, D. L., Ingram, K. M., Hong, J. S., & Merrin, G. J. (2021). Bullying as a Developmental Precursor to Sexual and Dating Violence Across Adolescence: Decade in Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 152483802110438. <https://doi.org/10.1177/15248380211043811>
4. Astor, R. A., & Benbenishty, R. (2018). *Bullying, School Violence, and Climate in Evolving Contexts*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190663049.001.0001>
5. Estrade, F., Granath, S., Shannon, D., & Törnqvist, N. (2009). Grövre våld i skolan (No. 2009:6; Rapport 2009:6). Brottsförebyggande rådet.
6. Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60–76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
7. Gee, K. A., Haghighat, M. D., Vang, T. M., & Cooc, N. (2022). In the Aftermath of School Victimization: Links Between Authoritative School Climate and Adolescents' Perceptions of the Negative Effects of Bullying Victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(7), 1273–1286. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01516-x>
8. Thornberg, R., Bjereld, Y., & Sjögren, B. (2022). Skapa trygghet för lärande: Om skolans arbete mot mobbning, trakasserier och kränkande behandling. Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=10216>
9. Kloo, M., Thornberg, R., & Wänström, L. (2023). Classroom-Level Authoritative Teaching and Its Associations with Bullying Perpetration and Victimization. *Journal of School Violence*, 22(2), 276–289. <https://doi.org/10.1080/15388220.2023.2180746>
10. Thornberg, R., Sjögren, B., Hong, J. S., & Longobardi, C. (2025). Longitudinal links of negative student–teacher relationships and positive class climate with traditional bullying and cyberbullying perpetration. *British Educational Research Journal*. <https://doi.org/10.1002/berj.70025>
11. Marengo, D., Fabris, M. A., Prino, L. E., Settanni, M., & Longobardi, C. (2021). Student-teacher conflict moderates the link between students' social status in the classroom and involvement in bullying behaviors and exposure to peer victimization. *Journal of Adolescence*, 87(1), 86–97. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.01.005>
12. Huitsing, G., Snijders, T. A. B., Duijn, M. A. J. V., & Veenstra, R. (2014). Victims, bullies, and their defenders: A longitudinal study of the coevolution of positive and negative networks. *Development and Psychopathology*, 26(3), 645–659. <https://doi.org/10.1017/s0954579414000297>
13. Cappella, E., & Neal, J. W. (2012). A Classmate at Your Side: Teacher Practices, Peer Victimization, and Network Connections in Urban Schools. *School Mental Health*, 4(2), 81–94. <https://doi.org/10.1007/s12310-012-9072-2>
14. Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2012). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review*, 41(1), 47–65. <https://doi.org/10.1080/02796015.2012.12087375>
15. Kubiszewski, V., Auzoult, L., Potard, C., & Lheureux, F. (2019). Witnessing school bullying: to react or not to react? An insight into perceived social norms regulating self-predicted defending and passive behaviours. *Educational Psychology*, 39(9), 1174–1193. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1530735>
16. Sjögren, B., Thornberg, R., Kim, J., Hong, J. S., & Kloo, M. (2024). Basic moral sensitivity, moral disengagement, and defender self-efficacy as predictors of students' self-reported bystander behaviors over a school year: a growth curve analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1378755. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1378755>
17. Fischer, S. M., & Bilz, L. (2019). Teachers' self-efficacy in bullying interventions and their probability of intervention. *Psychology in the Schools*, 56(5), 751–764. <https://doi.org/10.1002/pits.22229>
18. Rothon, C., Head, J., Klineberg, E., & Stansfeld, S. (2011). Can social support protect bullied adolescents from adverse outcomes? A prospective study on the effects of bullying on the educational achievement and mental health of adolescents at secondary schools in East London. *Journal of Adolescence*, 34(3), 579–588. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.007>
19. Chan, M., Sharkey, J. D., Nylund-Gibson, K., Dowdy, E., & Furlong, M. J. (2022). Social support profiles associations with adolescents' psychological and academic functioning. *Journal of School Psychology*, 91, 160–177. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.01.006>
20. Tanigawa, D., Furlong, M. J., Felix, E. D., & Sharkey, J. D. (2011). The Protective Role of Perceived Social Support Against the Manifestation of Depressive Symptoms in Peer Victims. *Journal of School Violence*, 10(4), 393–412. <https://doi.org/10.1080/15388220.2011.602614>
21. Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>

En *friendligare* värld börjar i skolan.

Gå med i kampen mot mobbning och läs mer om hur
vi jobbar för en tryggare skola på friends.se.

