Friendsrapporten

2026



Friends

Innehåll

Om Friends **s. 5**

Om undersökningen **s. 5**

Förord: Våga ta reda på hur barn faktiskt har det **s. 6**

Sammanfattning **s. 8**

Arbetet mot mobbning är våldsprevention **s. 10**

Mobbningen ökar **s. 12**
OECD: Ett sammanhållet arbete krävs för att minska mobbningen

Läget i Sverige 2026 **s. 16**

Friends förslag till politiken **s. 20**
Åtta besked för en skola utan mobbning

Mobbning och kränkningar i skolan **s. 22**
En trygg skola skapar trygga framtida vuxna

Skolans trygghetsarbete i en tid av förändring **s. 26**
Sveriges skolkuratorer: ”Arbetet riskerar att bara bli åtgärdande”
Sveriges elevkårer: ”Det måste finnas tillit”
Sveriges lärare: ”Trygghet skapas varje dag”

Ingen skola ska behöva gissa vad som behövs **s. 30**

Kartläggning och kunskap ger ett tryggare Härnösand **s. 34**
Gemensamt grepp om skolmiljön
Elevernas svar utmanade de vuxnas bild

Mobbning och kränkningar online **s. 36**
Kränkningarna följer med in i barnens digitala liv
Det sociala livet i skolan fortsätter på nätet

AI förändrar hur vi ska arbeta förebyggande med unga **s. 40**

Barn och unga vill ha mer hjälp från vuxna på nätet **s. 42**

Källor **s. 44**

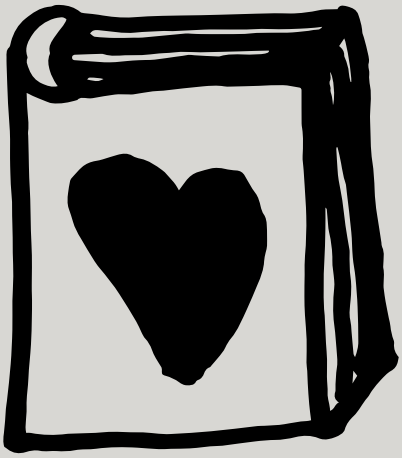
EN FRIENDLIGARE
VÄRLD BÖRJAR
MED DIG

Om Friends

Friends är en icke vinstdrivande barnrättsorganisation som arbetar för att varje barn ska få växa upp utan mobbning eller kränkningar. Organisationen arbetar med att främja trygga miljöer för barn och unga, förebygga mobbning genom evidensbaserade verktyg för skola och idrott, samt med att ge stöd i mobbningssituationer. Gå med i kampen mot mobbning på **friends.se**.

OM UNDERSÖKNINGEN

Friendsrapporten 2026 bygger på en nationellt representativ undersökning som genomfördes av Novus under våren 2026. Totalt deltog 944 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. 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 respektive online. Frågorna avser de senaste två månaderna.



I rapporten kallas det kränkning när en elev någon gång under de senaste två månaderna känt sig ledsen, rädd eller arg för något som andra elever gjort, och mobbning när det hänt ett par gånger i månaden eller oftare. Frekvensgränsen följer forskningens praxis, där mobbning avser upprepad utsatthet, ungefär två till tre gånger i månaden eller oftare[1].

Vidare besvarade eleverna frågor om skolklimatet, ensamhet, inflytande i trygghetsfrågan och erfarenheter kring hur AI används i kränkningssammanhang. Svaren har viktats för kön och ålder så att resultaten speglar elevpopulationen i Sverige. Små avvikelser mellan totalsummor i diagram kan förekomma på grund av viktning och avrundning.

Rapporten är framtagen av Friends. AI-baserade verktyg har använts som stöd i delar av arbetet med rapporten, bland annat för textbearbetning, kodskrivning och informationssökning. Innehåll, analyser och slutsatser har granskats och kvalitetssäkrats av Friends medarbetare.

Produktion: Lisen Bergquist, Ylva Christiansson, Magnus Loftsson, Frida Warg, Nicole Konde, Amelie Furborg

Grafisk form: Paola Lindahl Voigt, Friends
Foto: Hampus Fredman, Jennifer Söderlund, Johanna Åkerberg Kassel
Illustrationer: Purple Stockholm
Ansvarig utgivare: Maja Frankel
Tryck: Multiply Solutions
Utgiven: 2026

www.friends.se
info@friends.se

FÖRORD:

Våga ta reda på hur barn faktiskt har det

Mobbningen bland barn i Sverige ökar. Det ser vi inte bara i årets Friendsrapport, utan i flera stora undersökningar som följt utvecklingen över tid. Bakom siffrorna finns barn som återkommande utsätts för kränkningar, på den plats dit de enligt lag är tvingade att vara varje dag. Vi ser att barn som på olika sätt bryter mot normer eller har andra förutsättningar än majoriteten är än mer utsatta.

Det här måste vi ta på allvar. En skola som är trygg för de barn som möter de största utmaningarna är en bättre skola för alla.

Svensk skola befinner sig i förändring. Tidöregeringen har genomfört vad de själva beskriver som de största skolreformerna på 30 år. Nya läroplaner, nytt betygssystem och förändringar av bland annat stöd, elevhälsa och trygghetsarbete ska omsättas i skolornas vardag.

Förändringar kan innebära möjligheter. Men min oro är att trygghetsarbetet trängs undan när så mycket annat ska göras samtidigt. Vi på Friends har genom hela reformarbetet betonat vikten av det förebyggande arbetet. Det räcker inte att agera när mobbningen redan är ett faktum.

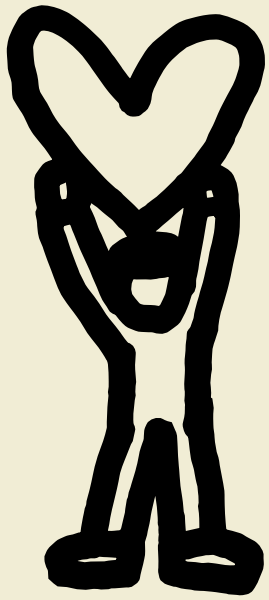
Och insatser som fungerar kräver resurser, i form av tid, kunskap och vuxna som har möjlighet att bygga relationer.

I 30 år har Friends arbetat för en värld där varje barn ska få växa upp utan mobbning och kränkningar. Under de åren har forskning och kunskaper vuxit om vad som faktiskt gör skillnad. Vi vet att arbetet måste vara långsiktigt och systematiskt. Det bekräftas också av en ny rapport från OECD. Den visar att det går att minska mobbning på precis de sätt som Friends förespråkat. Med en sammanhållen strategi mot mobbning på nationell nivå, stärkt kompetens hos skolpersonal, förebyggande insatser som omfattar hela skolan och regelbunden kartläggning. Det är därför frustrerande att samtidigt se mobbningen öka.

När en ny mandatperiod nu tar sin början behöver Sverige tydlig politisk vilja och handlingskraft. Steg ett är en nationell trygghetskartläggning som varje skola också har nytta av i sitt eget arbete. Metoderna finns. Flera partier har öppnat för detta. Jag väntar otåligt på vem det blir som kommer genomföra detta avgörande initiativ.



Maja Frankel
Generalsekreterare
Friends




SÄG HEJ.
SÄG TILL.
SÄG IFRÅN.

Sammanfattning

Friendsrapporten 2026 visar en oroande utveckling. Mobbningen bland barn i Sverige ökar, igen. I årets Novusundersökning, med nästan 1 000 elever i årskurs 4–9, uppger 17 procent att de utsätts för mobbning, jämfört med 14 procent året innan. Samtidigt ligger andelen barn som utsätts för kränkningar kvar på en hög nivå, 55 procent.

Utvecklingen bekräftas av den genomgång som Friends har gjort av fem stora nationella och internationella undersökningar av svenska elevers utsatthet de senaste tio åren. Undersökningarna mäter mobbning på olika sätt och resultaten kan därför inte jämföras rakt av, men riktningen är densamma. Mobbningen ökar.

Friendsrapporten 2026 undersöker också hur barn upplever sin skolmiljö. De flesta elever beskriver en skola där vuxna bryr sig, säger ifrån och skapar studiero. Men bilden gäller långt ifrån alla. Utsattheten är dessutom ojämnt fördelad. Tjejer är mer utsatta än killar och särskilt hög utsatthet syns bland elever med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF).

Rapporten visar också att kränkningar inte slutar när skoldagen är över. En av fyra elever har utsatts på nätet och barn berättar om erfarenheter av och oro för att generativ AI används för att skapa fejkat eller kränkande material.

Svensk skola befinner sig i en period av stora förändringar. Nya regler och reformer förändrar förutsättningarna för skolans arbete, men trygghetsarbetet kan inte sättas på paus medan förändringarna genomförs. Trygghet är en förutsättning för lärande och forskning visar att negativa erfarenheter av skolmiljön kan påverka människors psykiska hälsa långt senare i livet. Att förebygga mobbning och skapa en trygg skolmiljö är därför inte bara viktigt för de barn som går till skolan i dag, utan en långsiktig och kostnadseffektiv investering.

Friendsrapporten 2026 är ett inlägg i den skolpolitiska debatten och visar på vägen framåt, utifrån forskningen och barns röster. Att kartlägga elevers trygghet är det första steget för att kunna ha ett effektivt trygghetsarbete, på både lokal och nationell nivå.

”Tjejerna brukar vara dumma och frysa ut mig. Att typ låsas att jag inte är med dem och svarar inte mig när jag pratar.”

”Jag brukar inte bli slagen eller kallad fula ord men det har hänt. Personerna som gör det säger att det var ett skämt men de verkar inte förstå att det gör ont. När jag säger till så säger de att jag överreagerar.”

”Personer i klassen brukar kalla mig apa. Jag kommer från ett annat land och blir jag väldigt kränkt när dom kallar mig apa och gör apljud.”

Arbetet mot mobbning är våldsprevention

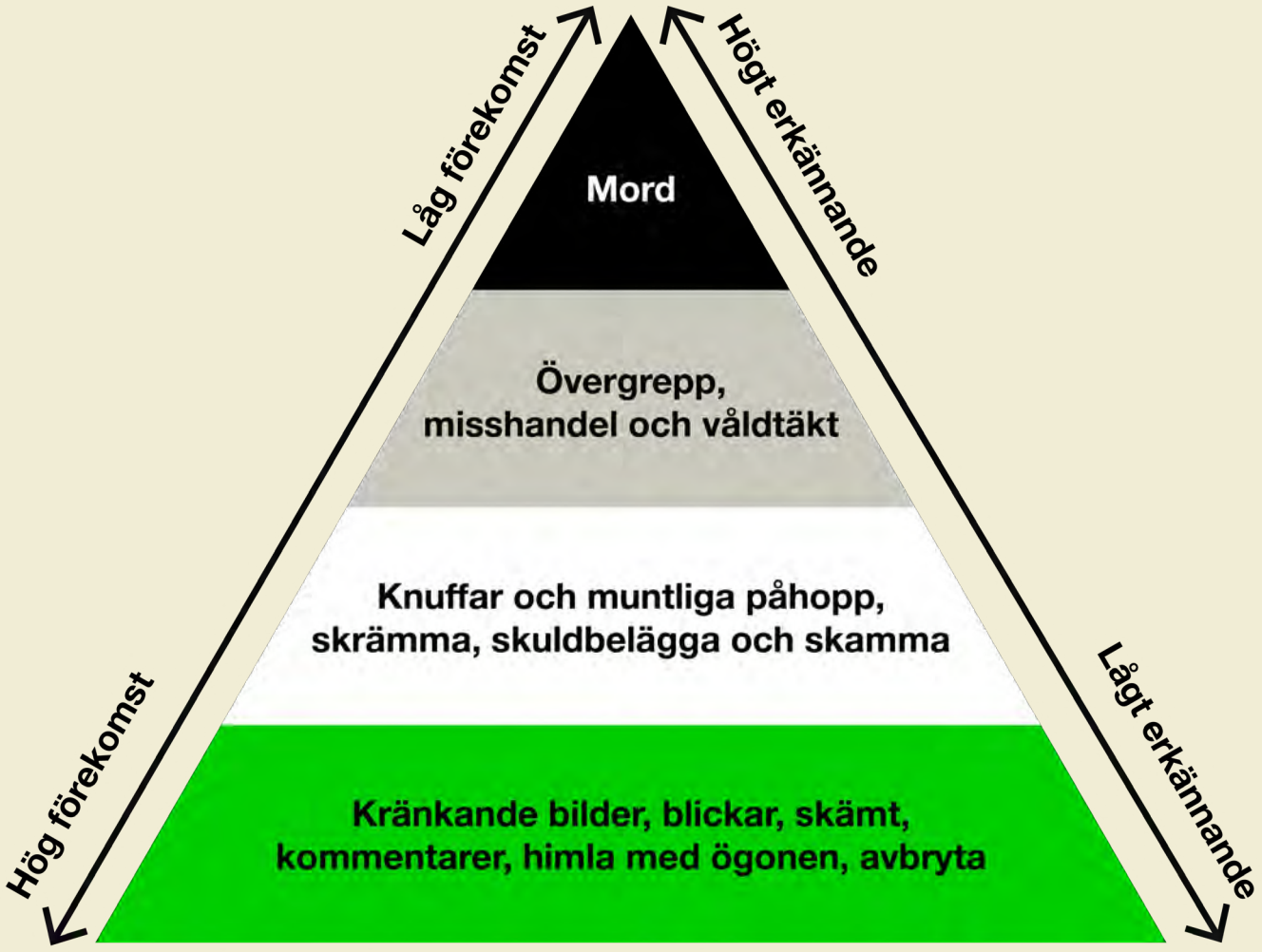
Alla barn har rätt till en uppväxt fri från våld. Barnkonventionen slår fast barns rätt till skydd mot alla former av fysiskt och psykiskt våld och är sedan 2020 svensk lag. Ändå utsätts barn och unga varje dag för kränkningar och mobbning i skolan.

Våldspyramiden visar hur våld kan ta sig olika uttryck. Det handlar inte bara om fysiska slag och sparkar, utan också om elaka kommentarer, blickar, hot, utfrysning och nedvärderande bilder. Längst ner i pyramiden finns sådant som ofta normaliseras eller avfärdas som ”inte så farligt”. Men när kränkningar och hård jargong får passera kan gränserna för vad som uppfattas som acceptabelt förskjutas. Att motverka våldets mindre synliga uttryck är därför också en del av att förebygga grövre våld[2–4].

Synen på mobbning har utvecklats genom åren. UNESCO och Friends initiativ World Anti-Bullying Forum presenterade 2023 en ny, mer inkluderande definition[5] av skolmobbning. Där beskrivs mobbning som en skadlig social process där maktobalanser formas och förstärks av normer och sammanhang i skolan och samhället. Mobbning behöver alltså förstås i sitt sammanhang, inte bara utifrån vad en enskild elev gör, utan också utifrån relationer, gruppdynamik och de normer som påverkar vem som får vara med och vem som hamnar utanför. Det är också utgångspunkten i Skolverkets kunskapsöversikt ”Skapa trygghet för lärande”. Kränkningar uppstår och upprätthålls i samspelet mellan individ och miljö, och att förklara dem enbart med enskilda elevers egenskaper riskerar att lägga skulden på den som utsatts[6].

Det perspektivet är viktigt för att förstå resultaten i den här rapporten. Siffrorna handlar om enskilda barn, men det som går att förändra är normerna och relationerna runt dem.

Våldspyramiden



Våra insatser för en friendligare värld börjar här!

Mobbningen ökar

Friends har gått igenom fem stora undersökningar av mobbning bland svenska elever de senaste tio åren. De mäter på olika sätt, i olika åldrar och med olika frågor, så nivåerna kan inte jämföras – men riktningen är densamma i alla: mobbningen ökar.

De fem undersökningarna är Skolbarns hälsovanor[7], Attityder till skolan[8,9], PISA[10,11], TIMSS[12,13] och Ungar & medier[14].

I Folkhälsomyndighetens mätning Skolbarns hälsovanor har andelen elever som regelbundet utsätts för mobbning fördubblats i Sverige sedan 2010[7]. Undersökningen genomförs även internationellt. När WHO sammanställer resultaten från 44 länder, däribland Sverige, syns inte samma utveckling under de senaste mätningarna. Sammantaget har andelen elever som utsätts för mobbning i skolan varit i stort sett oförändrad sedan 2018[15].

Friends har analyserat data på skolnivå från Skolenkäten[16], elevdata från PISA 2022 och 2025[17,18] och TIMSS 2019 och 2023[12,13] samt Skolverkets publicerade resultat från Attityder till skolan[8,9] för att söka förklaringar till varför mobbningen ökat[19]. Skolenkäten frågar inte om elevers utsatthet för kränkningar eller mobbning, så i analyserna av Skolenkäten använder Friends frågan om eleven är rädd för andra elever som närmaste tillgängliga mått på utsatthet. Nedan finns tre potentiella anledningar till den uppåtgående trenden.

”En kille i min klass har kallat mig fula ord och han är elak mot mig. Fast jag säger till en fröken så känns det som att ingenting händer. Han är elak mot mig typ varje dag.”

LÄGRE FÖRTROENDE FÖR ATT VUXNA AGERAR

Elevernas förtroende för att vuxna reagerar när någon kränks minskade 2012–2020[20] samtidigt som lärarnas bild av att de gör tillräckligt låg långt över elevernas. På skolnivå är det vuxnas synliga agerande, exempelvis att ha koll på rasterna, som har ett tydligt samband med att färre elever är rädda för andra elever[16,19]. Det stämmer också med tidigare forskning: elevernas uppfattning om hur väl lärarna kan stoppa mobbning hänger samman med mindre mobbning i klassen, medan lärarnas egna bedömningar av skolans arbete mot mobbning inte gör det[21,22].

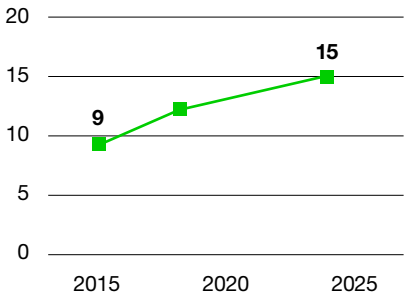
Att vuxna agerar räcker dock inte alltid. En finsk studie visar att var fjärde utsatt elev i finländska skolor med ett etablerat program mot mobbning uppgav att mobbningen fortsatte trots att vuxna ingripit, särskilt när den pågått länge, när den även skedde på nätet eller när eleven saknade vänner i klassen[23]. Där vuxennärvaron på skolgården var schemalagd och byggde på kartläggning av otrygga platser var risken för mobbning omkring 20 procent lägre[24], men vuxennärvaro som enda åtgärd bryter inte den utsattas utanförskap[6].

Mobbningens trender: riktningen i varje undersökning

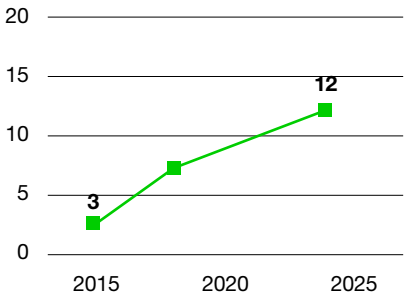
Andel regelbundet utsatta elever (%). Samma skala inom varje rad: 0–20 % (överst), 0–40 % (mitten), 0–10 % (nederst).

- Definitionsfrågor: ”mobbad” i skolan
- Beteendefrågor: utsatt för konkreta handlingar (skola och nätet)
- Definitionsfrågor: ”mobbad” på nätet

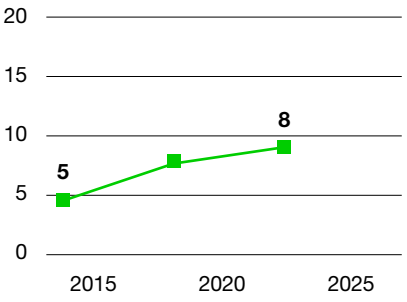
Attityder till skolan, åk 4–6
Mobbad minst några ggr/månad



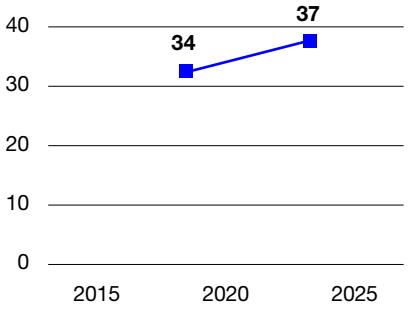
Attityder till skolan, åk 7–9
Mobbad minst några ggr/månad



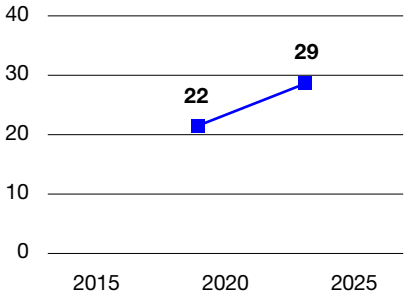
Skolbarns hälsovanor, 11–15 år
Mobbad minst 2–3 ggr/månad



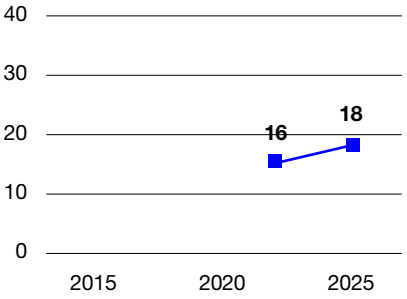
TIMSS, åk 4
IEA:s index, ungefär månadsvis eller oftare



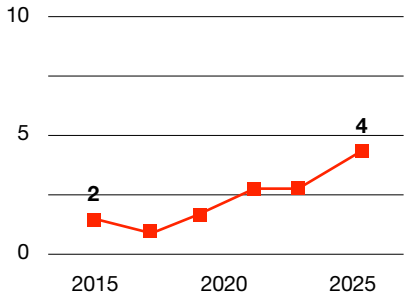
TIMSS, åk 8
IEA:s index, ungefär månadsvis eller oftare



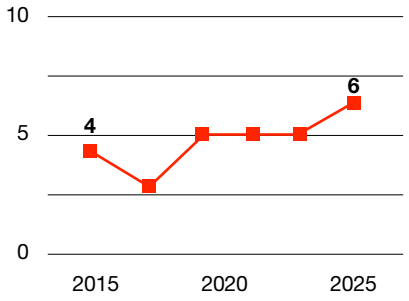
PISA, 15 år
Någon av 4 frågor minst några ggr/månad



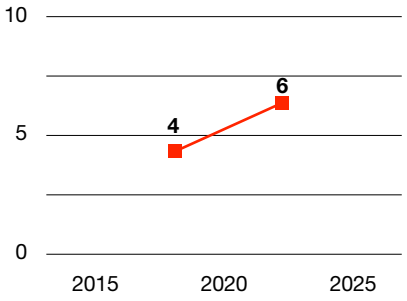
Ungar & medier, 9–12 år
elak/mobbad på nätet ”ofta”



Ungar & medier, 13–16 år
elak/mobbad på nätet ”ofta”



Skolbarns hälsovanor, 11–15 nätmobbad
minst 2–3 ggr/månad



”Jag blir alltid nervös när jag pratar om HBTQ för många jag känner på skolan tycker inte om det.”

KLASSKLIMATET SPELAR STÖRST ROLL

Det som starkast hänger ihop med hur många elever som anger att de är rädda på varje skola i Skolenkäten är hur eleverna själva beskriver att de kan vara sig själva i skolan och att elever bemöter varandra väl. De två frågorna hänger tydligare ihop med rädslan för andra elever, än någon fråga som handlar om hur de vuxna är. Det betyder inte att vuxna saknar betydelse. Deras agerande spelar roll, men främst genom att påverka klassklimatet, alltså hur eleverna behandlar varandra. När vuxna ser och ingriper blir relationerna mellan eleverna bättre, vilket i sin tur gör att färre elever är rädda[19].

Samma mönster, att relationen mellan lärare och elever får betydelse via relationerna mellan eleverna, har visats i svenska mellanstadieklasser[25]. I klasser med ett positivt klassklimat, det vill säga vänliga, stöttande och respektfulla relationer mellan eleverna[6], är 13 procent av eleverna utsatta för mobbning, mot 20 procent i klasser med sämre klimat[26].

EN KOMBINATION AV UTSATTHET I SKOLAN OCH PÅ NÄTET

Mellan 2018 och 2022 ökade andelen som utsätter andra på nätet i de flesta ålders- och könsgrupper, och andelen utsatta ökade framför allt bland 11- och 13-åriga flickor[15]. Men nätet är sällan en egen arena. OECD:s forskningsgenomgång 2026 visar att ungefär två av tre elever som utsätts för mobbning på nätet också utsätts för mobbning i skolan, och att utsatthet i skolan är den starkaste enskilda riskfaktorn för att utsättas på nätet[27]. Förebyggande arbete i skolan är därför den avgörande insatsen, också mot nätmobbningen. Andra sammanställningar visar ett lika stort eller större överlapp mellan mobbning på nätet och i skolan[28,29], likaså årets resultat i Friends Novus-undersökning.

Sammanfattningsvis betyder det att:

- Hög vuxennärvaro gör skillnad, om vuxna agerar vid kränkningar.
- Goda och stöttande relationer mellan elever är avgörande.
- Förebyggande arbete i skolan minskar mobbning, både i skolan och på nätet.

”En tjej skicka bilder på sig själv naken och jag blev rädd och tyckte det blev konstigt.”

OECD: Ett sammanhållet arbete krävs för att minska mobbningen

Mobbning går att förebygga och i en nyligen publicerad forskningsöversikt från 2026 lyfter OECD fyra prioriteringar för ett effektivt, nationellt arbete mot mobbning[27]:

EN SAMMANHÅLLEN STRATEGI
Det behövs en gemensam förståelse, där definitionen av mobbning är viktig, samt en gemensam strategi för att få hela landet att arbeta mot mobbning. Krav på förebyggande arbete och insatser samt en tydlig ansvarsfördelning behövs på alla nivåer – från regering och myndigheter till huvudmän, skolor och klassrum.

KOMPETENSUTVECKLING
Lärare, skolledare och annan personal behöver grundutbildning och vidareutbildning, verktyg och löpande stöd för att kartlägga mobbning, ingripa tidigt och skapa inkluderande skolmiljöer.

HELA SKOLAN TILLSAMMANS
Hela skola-ansatsen innebär att trygghetsarbetet genomsyrar hela skolan, det vill säga involverar elever, skolpersonal, skolledning och vårdnadshavare. Samtidigt behöver både elever som utsätts och elever som utsätter andra få riktat stöd.

TRYGGHETSKARTLÄGGNING
Regelbundna kartläggningar som går att jämföra över tid behövs för att upptäcka mönster, följa skillnader mellan elevgrupper och fördela resurser efter behov. Insatsernas effekter måste också utvärderas utifrån vad som fungerar, för vem och under vilka förutsättningar.

OECD:s rapport sammanfattar vad många aktörer inklusive Friends har arbetat för de senaste åren. Slutsatsen att varaktig förändring kräver ett långsiktigt arbete som omfattar hela utbildningssystemet är inte ny, men fortfarande lika aktuell.



VILL DU VETA MER OM OECD:S REKOMMENDATIONER FÖR SVERIGE?

På uppdrag av Sveriges regering gjorde OECD under 2025 en analys av anledningar till svenska elevers försämrade resultat i PISA-undersökningen från 2022.

Friends bidrog i arbetet och hela rapporten inklusive policyrekommendationer finns här:

Läget i Sverige 2026

Utsattheten ser olika ut. Kränkningar och mobbning drabbar barn i alla åldrar, men att avvika från normen innebär generellt högre risk att utsättas. I årets undersökning framgår att tjejer och elever med NPF är mer utsatta.

Mer än varannan elev, 55 procent, har utsatts för någon form av kränkning och 17 procent har utsatts för mobbning. Men utsattheten är inte jämnt fördelad. Tjejer är mer utsatta än killar, tydligast är det när det gäller mobbning. 20 procent av tjejerna har utsatts, jämfört med 13 procent av killarna. För kränkningar är skillnaden mindre, 56 mot 52 procent. Skillnaderna mellan årskurserna är något mindre. 18 procent av eleverna i årskurs 4–6 har utsatts för mobbning, jämfört med 16 procent av eleverna i årskurs 7–9.

”I omklädningsrummet känns det alltid som att nån tittar på dig konstigt för att du har en annan kropp och typ är tjockare än vad de andra är och då känns det obekväm att byta om där.”

TJEJERS OCH KILLARS UTSATTHET

Att tjejer och killar utsätts i olika utsträckning behöver förstås i ett större sammanhang. Tjejer utsätts oftare för psykiska och relationella kränkningar, medan fysisk utsatthet är vanligare bland killar. Mönstret är väl belagt i forskningen: killar utövar betydligt mer direkt aggression än tjejer, medan indirekt aggression som utfrysning och ryktesspridning är ungefär lika vanlig bland båda könen[30]. Utsatthet i form av utfrysning, förlöjligande och rykten är dubbelt så vanlig för tjejer jämfört med killar[31], vilket gör den lättare att missa både för vuxna och i mätningar som inte frågar om utfrysning.

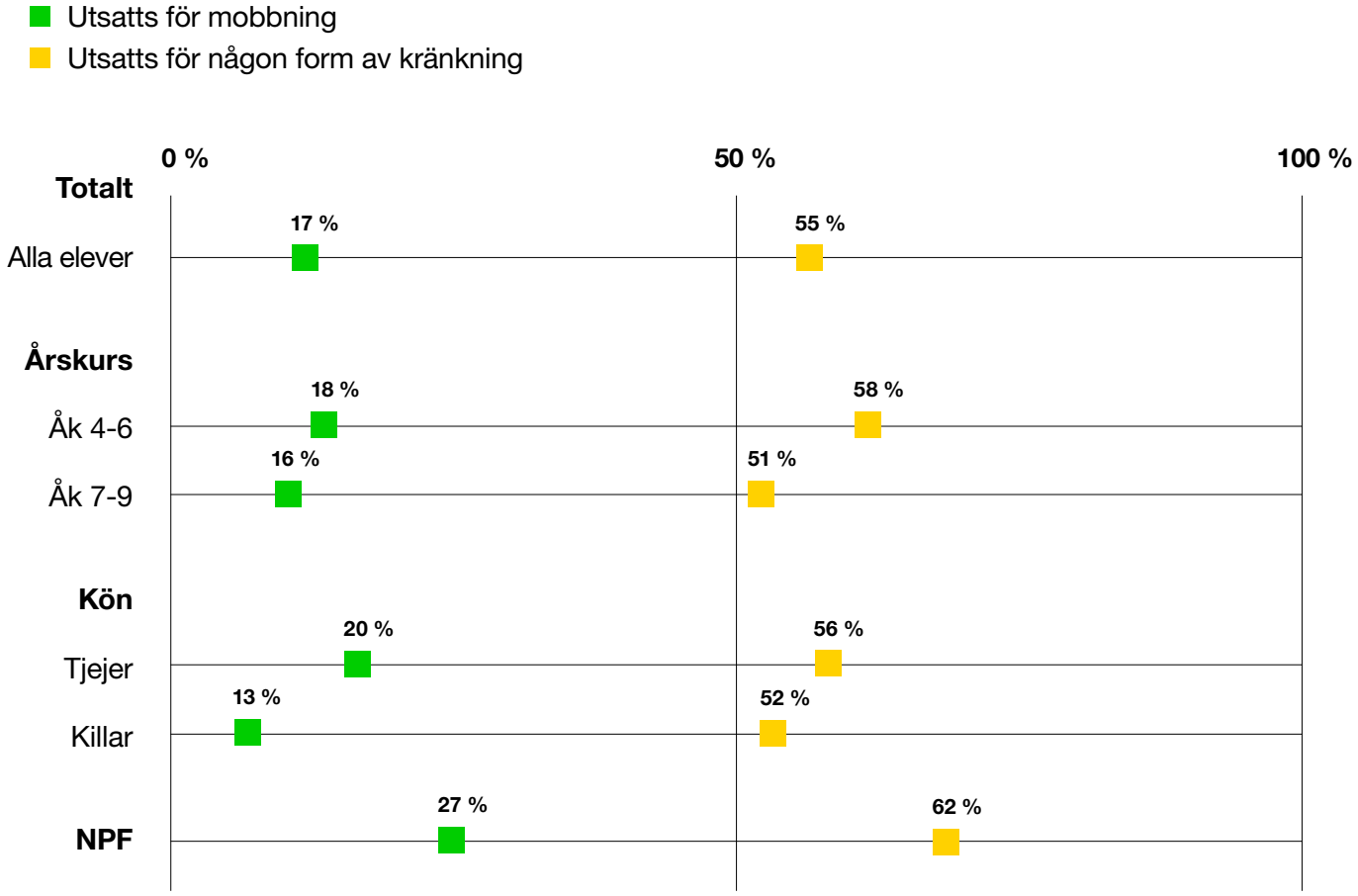
Tidigare forskning som Friends lyft visar också att utsatthet som drabbar tjejer kan vara svårare för vuxna att upptäcka[32]. En intervjustudie på tre mellanstadieskolor beskriver hur flickor och pojkar rör sig på skilda arenor i skolan, där könsuppdelad lek förstärker stereotypa roller och där grovt språk från pojkar mot flickor och en machokultur som personalen upplever öka är del av bilden[33]. Det förklarar inte ensamt skillnaderna i resultaten, men visar hur normer och grupprocesser kan påverka barns villkor.

HÖGRE UTSATTHET UTANFÖR NORMEN

Skillnaderna blir ännu tydligare bland elever som på olika sätt bryter mot normer eller har andra förutsättningar än majoriteten. Bland elever med NPF utsätts 62 procent för någon form av kränkning och 27 procent för mobbning. Att barn och unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är särskilt utsatta för mobbning är väl belagt även i andra studier[35]. Mobbning är ett socialt fenomen där gruppens normer och förväntningar spelar roll. Elever som kommunicerar, samspelar eller beter sig på sätt som bryter mot gruppens sociala koder riskerar att betraktas som annorlunda, och bristade förståelse och acceptans för olikheter kan bidra till exkludering och mobbning. Forskning om elever med autism visar att hur skolan och klassen förhåller sig till olikheter kan öka eller minska risken för utsatthet[36].

Utsatthet bland elever

Andel elever som utsatts för mobbning respektive någon form av kränkning.



SAMMANFATTNING

Mer än varannan elev
55 % av alla elever har utsatts för någon form av kränkning.

Små skillnader mellan årskurser
Skillnaderna mellan åk 4–6 och åk 7–9 är små både för mobbning och kränkningar.

Tjejer utsätts mer än killar
Både när det gäller mobbning (20 % jämfört med 13 %) och kränkningar (56 % jämfört med 52 %).

Särskilt hög utsatthet bland elever med NPF
Högre andelar än snittet för både mobbning och kränkningar.

”En kille kallade mig störd och tappad medans en vuxen stog precis framför honom men han gjorde ingenting.”

Bland elever som identifierar sig som HBTQI är utsattheten högre. Gruppen är liten i Novus-undersökningen och därför är inte resultaten statistiskt säkerställda. Samtidigt finns andra resultat som bekräftar bilden av att gruppen är mer utsatt.

Tidigare i år publicerade Forum för levande historia rapporten ”Unga tycker om andra – en studie av skolelevers attityder, tillit och utsatthet”. Dels har de frågat om det finns någon grupp i det svenska samhället som ofta är utsatt för våld, hot eller trakasserier och 24 procent uppger HBTQI-personer. 31 procent av tjejerna som har besvarat frågan nämner HBTQI-personer, men bara 14 procent av killarna[34].

I rapporten framgår att homo- och bisexuella elever oftare uppger att de utsätts för kränkningar, hot och våld. Drygt var fjärde homosexuell elev uppgav att de hade blivit hotade, vilket är mer än dubbelt så stor andel som bland heterosexuella elever. 25 procent av de homosexuella eleverna uppgav också att de hade blivit slagna, samma siffra var 15 procent bland heterosexuella.

Resultaten för HBTQI-elever och elever med NPF visar att risken för utsatthet inte bara handlar om enskilda konflikter. Den påverkas också av normer, gruppdynamik och vilka barn som får känna sig självklara i gemenskapen. När vissa grupper löper större risk att utsättas blir det tydligt att det är skolmiljön som behöver förändras. Inte barnen.

MER MOBBNING I SKOLAN ÄN PÅ NÄTET

Mellan 2025 och 2026 har andelen barn som utsätts för mobbning ökat från 14 till 17 procent, samtidigt som den totala andelen som utsätts för kränkningar ligger kvar på en mycket hög nivå, 55 procent. Förändringen är liten men den går i samma riktning som de nationella undersökningarna. Ökningen syns framför allt i skolan, där mobbningen har ökat från 13 till 15 procent. På nätet ligger andelen utsatta för mobbning kvar på 5 procent. Sammantaget pekar resultaten alltså på att det inte främst är kränkningar generellt som blivit vanligare, utan att en större andel barn utsätts återkommande. Det är det som kallas mobbning.

”Varje dag i skolan så blir jag utefryst och ignorerad, jag blir inte jätteledsen men det är inte så kul och jag vet inte varför, de kanske bara inte gillar mig.”



Friends förslag till politiken

Åtta besked för en skola utan mobbning

Istället för dagens skolpolitiska debatt som belönar snabba lösningar och slagkraftiga utspel behövs istället långsiktighet, kunskap och ett ansvar som sträcker sig från nationell till lokal nivå. Trygghetsfrågan står högt på den politiska agendan och Friends vill här visa på vilka förslag vi menar minskar mobbning - och vilka som inte gör det.



FLYTTA PÅ MOBBAREN
Mobbning är ett gruppfenomen. Det är inte ett enskilt barn som är en mobbare. I flera fall fortsätter ett barn att vara utsatt även om man flyttar på de barn som varit mest delaktiga i mobbningen. Detta eftersom mobbning inte sker i ett vakuum. Alla i gruppen har en roll och rollerna förändras över tid. De som utsätter, de som utsätts och de som är åskådare. Därför behöver arbetet ske på klass- och skolnivå, inte individnivå.

GÖR MOBBNING BROTTSLIGT
Straffrätten är inte den primära lösningen för att minska mobbning i skolan. Barn utsätter varandra för att vuxna inte tar tillräckligt ansvar. Många handlingar som förekommer i mobbningssituationer omfattas redan av befintlig lagstiftning. Ett ensidigt fokus på brott riskerar att förminska skolans ansvar gällande relationellt och förebyggande arbete. Det avgörande för att minska mobbning är att vuxna identifierar problem och lösningar tidigt, så att inte kränkningar och våld får fäste.



INFÖR EN NATIONELL PLAN MOT MOBBNING
Mobbning får inte vara 290 kommuners och tusentals skolors egna problem. Sverige behöver ett samlat nationellt arbete med tydliga mål, kartläggning, uppföljning, forskningsbaserade metoder och stöd till skolorna. Mobbningen minskar i de länder som visar på att frågan är prioriterad. Främst genom en nationell plan eller ett storskaligt nationellt initiativ, initierat från högsta politiska ort.

FRÅGA VARTENDA BARN HUR DE HAR DET
Alla skolor behöver regelbundet kartlägga trygghet, skolklimat, mobbning och andra former av utsatthet. Resultaten behöver också följas nationellt och användas för att sätta in rätt insatser. Skolinspektionens skolenkät frågar inte om elevers utsatthet för kränkningar och innehåller inte beteendefrågor. Därför saknas nationell årlig statistik och utsattheten fortsätter att vara dold. Både för allmänheten och politiken.

”Att fler vuxna i samhället, till exempel lärare i klassrum, snackar om det så att fler barn vågar [stå upp för barn och unga som får hat online].”



INFÖR NO EXCUSES-SKOLOR FÖR ÖKAD TRYGGHET
Tydliga regler behövs och nolltolerans mot mobbning är en bra ingång. Vuxna behöver ingripa och elever behöver veta vad som gäller. No Excuses-skolor är dock primärt fokuserade på högre kunskapsresultat genom disciplin. Ordning utan varma relationer skapar inte den trygghet som krävs för att förebygga mobbning och skapa ett positivt skolklimat.

FOKUSERA ENBART PÅ KUNSKAP
Skolans kunskapsuppdrag är centralt. När kunskapsresultaten sjunker förespråkas mer fakta och mindre fokus på sociala och relationella förmågor. Detta är en falsk motsättning. Barn behöver utveckla empati, förmåga att samarbeta och konflikthantera samt utöva inflytande. Det gör dem resilienta i en framtid vi har svårt att föreställa oss. Trygghet är också en förutsättning för lärande.



SATSA PÅ ETT TRYGGHETSLYFT FÖR SKOLPERSONAL
Skolpersonal behöver kunskap om mobbning, gruppdynamik, diskriminering och förebyggande trygghetsarbete – men också tid och förutsättningar att omsätta kunskapen i vardagen. Detta är inte prioriterat i den nya lärarutbildningen och har inte heller tidigare varit det. Därför behövs nu ett riktat statsbidrag för kompetensutveckling inom trygghetsarbetet.

SÄTT BARNET I CENTRUM FÖR SKOLAN
Barnrätten har kommit på undantag i de reformer som genomförts den senaste mandatperioden, bland annat genom utredningarnas bristande barnkonsekvensanalyser. Utbildningsdepartementet behöver arbeta närmare socialdepartementet, där den samordnade barnrättspolitiken idag ligger. Socialdepartementet har fokus på barnets behov och rättigheter. Utbildningsdepartementet har fokus på eleven, som ska undervisas, prestera och nå skolans kunskapsmål. Men en elev är först och främst ett barn.

Mobbning och kränkningar i skolan

De flesta elever i årets undersökning beskriver en skola där vuxna bryr sig, säger ifrån och skapar ordning och arbetsro. Ändå har varannan elev utsatts för kränkningar och var tionde känner sig oftast eller alltid ensam. Det visar på en central utmaning i trygghetsarbetet: ett positivt skolklimat skyddar många, men riskerar att göra de barn som utsätts mindre synliga.

ORDNING MED OMTANKE

Majoriteten av eleverna i undersökningen upplever ett positivt skolklimat. 91 procent upplever att det finns vuxna i skolan som bryr sig om dem. 73 procent tycker att vuxna är bra på att säga till elever som gör eller säger elaka saker och 72 procent upplever att lärare skapar ordning och arbetsro. 77 procent tycker dessutom att det är bra stämning i klassen.

Det här är viktiga skyddsfaktorer mot kränkningar och mobbning. Samtidigt innebär resultaten att det på varje område finns elever som inte delar den positiva bilden av skolklimatet. Deras erfarenheter är särskilt viktiga att fånga upp. En positiv bild på gruppnivå betyder inte att skolan upplevs som trygg och stöttande av alla elever. I tidigare Friendsrapporter[32] har forskning lyfts som visar att varma och stöttande relationer mellan lärare och elever, tillsammans med tydliga gränser, ger bättre förutsättningar för trygghet och lärande samt mindre mobbning. I klasser och skolor där eleverna uppfattar att lärarna tydligt tar avstånd från mobbning är utsattheten lägre[37]. Kombinationen av värme och tydliga krav kallas i forskningen auktoritativt ledarskap, och i skolor där all personal arbetar så är risken lägre för kränkningar, våld och sexuella trakasserier[6].

VUXNA BEHÖVER SE OCH AGERA

Samtidigt finns en tydlig motsättning i resultaten. Trots den relativt positiva bilden av skolklimatet har varannan elev utsatts för kränkningar i skolan. Verbala kränkningar är vanligast, 41 procent, följt av psykiska kränkningar, 33 procent, och fysiska kränkningar, 21 procent.

Ett gott skolklimat innebär alltså inte att alla elever är trygga. Forskningen visar till och med att den som utsätts i en klass där få andra utsätts ofta mår sämre än utsatta i klasser med mer mobbning, det kallas ”the healthy context paradox”[38,39]. Utsatthet kan finnas parallellt med att många elever trivs och upplever att vuxna bryr sig. Det är också skillnad på att vuxna finns nära och att de upptäcker allt som händer. Även närvarande vuxna missar kränkningar. Lärare är mindre benägna att ingripa när den utsatta inte visar synliga känslor, och mobbning kan misstas för en konflikt mellan jämlikar eller för skojbråk[6].

Utsatta elever beskriver själva att fysiskt närvarande vuxna som ignorerar det som händer aldrig hjälper, medan vuxna som finns nära och lyssnar utan att skuldbelägga gör det[40]. Utfrysning, ryktesspridning och annan social exkludering kan vara svårare att se än ett slagsmål på skolgården. Att fysiska kränkningar är minst vanliga kan därför delvis bero på att de är lättare för vuxna att upptäcka och reagera på.

Så är det i skolan

Här kan du se hur eleverna har det i sin skolmiljö.



10 %

känner sig ensamma i skolan (alltid eller oftast)

KRÄNKNINGAR I SKOLAN

51 % av eleverna utsätts för kränkningar i skolan

Typ av kränkning (kan ha utsatts för flera)



41 %
Verbalt



33 %
Psykiskt



21 %
Fysiskt

SÅ UPPLEVER ELEVERNA SKOLAN

(stämmer ganska eller mycket bra)



OFRIVILLIG ENSAMHET ÄR UTSATTHET
En viktig signal i undersökningen är att var tionde elev oftast eller alltid känner sig ensam i skolan. Ensamhet handlar inte bara om att sakna någon att vara med. Det kan också handla om att inte känna sig önskad, självklar eller delaktig i gemenskapen. I tidigare Friendsrapporter har vi också visat på det starka samband som finns mellan ensamhet och psykiska besvär. Ju oftare barn känner sig ensamma, desto större är andelen som rapporterar återkommande psykiska besvär[41]. Sambandet mellan mobbning och psykisk ohälsa är också väl belagt i forskningen. I en sammanställning av 165 studier var utsatthet för mobbning tydligt förknippad med bland annat depression, ångest och ensamhet[42]. Ensamhet är både en följd av och en riskfaktor för utsatthet[43]. I en stor undersökning var känslan av utanförskap den starkaste riskfaktorn för mobbningsutsatthet när utsatthet i skolan och på nätet analyserades tillsammans[44].

En trygg skola skapar trygga framtida vuxna

Arbetet för en trygg skolmiljö handlar om mer än att stoppa kränkningar här och nu. Det handlar också om barns framtida hälsa, möjligheter och livsvillkor. Forskning visar att skolmiljön kan få betydelse långt efter att eleverna lämnat skolan.

Den som utsätts för mobbning som barn har högre risk att drabbas av psykisk ohälsa senare i livet, som depression, ångest och självmordstankar, och sambandet kvarstår när man tar hänsyn till psykiska problem och andra svårigheter som fanns redan under barndomen[45,46,47]. Ett gott skolklimat, med bland annat goda kompisrelationer, delaktighet och meningsfullt lärande kan istället vara en skyddsfaktor för psykisk hälsa senare i livet[48].

I en forskningsöversikt över en studie där drygt 1 000 svenskar följts från högstadiet till medelåldern[48] visar resultaten att erfarenheter under skoltiden kan påverka hälsan flera decennier senare. Att bli utsatt för kränkningar och mobbning är alltså inte bara erfarenheter som kan göra skoldagen svårare när de pågår. De kan vara en del av en utsatthet vars spår går att se långt senare. Det understryker vikten av att upptäcka problem tidigt och skapa skolmiljöer där barn får känna tillhörighet, utvecklas och vara delaktiga. Tidiga och förebyggande insatser i skolan kan bidra till att förhindra ohälsa som annars riskerar att följa med genom livet.

Forskarna bakom studien lyfter själva stärkt förebyggande arbete mot mobbning, inklusive nätmobbning, som en av de åtgärder som kan skydda barns framtida hälsa[48].

Det är naturligtvis många olika faktorer som tillsammans påverkar vår hälsa genom livet. Men resultaten understryker vilken betydelse skolan kan ha som arena för tidiga förebyggande insatser. Nästan alla barn tillbringar en stor del av sin vardag där under många år. Det ger skolan en unik möjlighet att skapa miljöer där barn får känna trygghet, tillhörighet och delaktighet – och där vuxna kan upptäcka och agera när något inte fungerar.

Den här kunskapen gör skolans trygghetsarbete till en samhällsfråga. En skola där barn får stöd, lär sig och känner att de hör till skapar bättre förutsättningar för både hälsa och lärande. Att arbeta med skolmiljön är därför inte ett arbete vid sidan av skolans kunskapsuppdrag. Det är en investering i barns liv, både idag och på lång sikt.

**”Vissa lärare svarar inte när jag räcker upp handen.
Nu räcker jag inte upp handen så mycket och många säger elaka saker när jag gör något fel i till exempel spökboll och då blir jag nu mer rädd att spela lagspel i idrotten.”**

”Det är oftast killarna som är taskiga. Senaste gången har han varit rasistisk för att jag kommer från ett annat land och sen har en annan kille sagt hora och fitta.”

Skolans trygghetsarbete i en tid av förändring

Svensk skola befinner sig i en tid av stora förändringar. Nya regler och reformer förändrar förutsättningarna för skolans arbete – men barns behov av trygghet består.

Från den 1 augusti 2026 gäller nya regler för skolans och personalens ansvar att förebygga och hantera kränkningar och trakasserier. Under hösten har antalet samtal till Friends rådgivning från både vårdnadshavare och skolpersonal som har frågor om den nya lagstiftningen ökat. Det tar tid att anpassa verksamheten efter ny lagstiftning och reformerna på skolområdet är många, samtidigt.

Hur kan trygghetsarbetet fortsätta vara en självklar del av skolans vardag när mycket annat är i rörelse? Vi har pratat med tre starka företrädare för skolans värld för att höra hur de ser på reformerna och vilka utmaningar de ser framåt.

Sveriges skolkuratorer: ”Arbetet riskerar att bara bli åtgärdande”

Caroline Bergh är ordförande för Sveriges skolkuratorer. Hon ser en stor skillnad mellan den kunskap som finns om vad som skapar trygghet i skolan och de förutsättningar som ges för att arbeta med frågan.



– När en skolkurator ansvarar för väldigt många elever eller för flera skolor riskerar arbetet att bli åtgärdande och individinriktat. Trygghetsarbete behöver vara långsiktigt och en del av skolans vardag, men idag har vi ofta bara möjlighet att sätta in insatser först när något har hänt.

Caroline anser att vissa av de nya reformerna ger nya möjligheter, men känner också en oro inför den elevsyn som kommer till uttryck i flera av utredningarna.

Caroline Bergh
Ordförande för Sveriges skolkuratorer

– Det finns en tydlig rörelse mot mer kontroll, disciplin och repressiva åtgärder. Självklart behöver skolan ha tydliga gränser och vuxna som tar ansvar, men vi får inte börja se elevers beteenden enbart som något som ska korrigeras.

Hon betonar också vikten av att förstå elevers beteenden i sitt sammanhang. Frånvaro, konflikter och utagerande kan ha olika orsaker, och behöver mötas med olika åtgärder.

– Vi ser också en risk att elevhälsan förskjuts mot ett större vårduppdrag med fokus på att upptäcka, bedöma och åtgärda problem hos enskilda elever. Elevhälsan måste få arbeta främjande och förebyggande med skolmiljön och de strukturer som påverkar elevers trygghet, mående och lärande.

Caroline Bergh har ett tydligt medskick till nästa regering.

– Vi behöver en elevhälsa som har tid att agera innan en elev behöver räddas akut.

Sveriges elevkårer: ”Det måste finnas tillit”

Jonatan Lamy är ordförande för Sveriges elevkårer. Han menar att elevernas delaktighet är en viktig, men ofta underskattad, resurs i skolans trygghetsarbete. Elevkårer arbetar dagligen med att skapa gemenskap, ta fram skolregler och stärka skolandan.

– Den största utmaningen är när det uppstår en tillitsbrist i arbetet mellan elevkår och skolledning, där man inte ser att samverkan bygger skolan tryggare och starkare, säger han.

Samtidigt ser Jonatan Lamy positivt på att elevers och skolpersonals trygghet står högt på den politiska agendan. Han är dock orolig för att elevers rättssäkerhet kan hamna i andra hand när dokumentationskraven för disciplinära åtgärder tas bort.



– När skolan utvisar en elev ur klassrummet eller ger kvarsittning är det myndighetsutövning, där eleven bör ha rätt att få både en förklaring och skriftlig dokumentation på att så har skett.

Han vill också att trygghetsarbetet prioriteras när nya regler ska införas. Förändringarna får inte ske på bekostnad av det dagliga arbetet.

Jonatan Lamys medskick till nästa regering är tydligt:

– Satsa på goda förutsättningar för elever att engagera sig i sin skolgång! Ett viktigt steg i rätt riktning skulle vara att förtydliga elevers lagstadgade rätt att engagera sig i elevkårer under skoltid i läroplanen för gymnasiet. Det skulle bidra till en tryggare skola där elever får vara med och ta ansvar för sin skoltid.

Jonatan Lamy
Ordförande för Sveriges elevkårer

Sveriges lärare: ”Trygghet skapas varje dag”

Anna Olskog är ordförande för Sveriges Lärare. Hon pekar på tid och resurser som avgörande för skolans trygghetsarbete. Lärare behöver hinna se sina elever, bygga relationer och upptäcka tidiga signaler på att någon mår dåligt eller utsätts.

– Skolans trygghetsuppdrag har blivit mer komplext. Kränkningar och konflikter följer med från sociala medier in i klassrummet, och vi har också fått en allvarligare diskussion om hot, våld och i värsta fall skolattacker.

Anna Olskog menar att flera av de reformer som nu diskuteras kan stärka tryggheten, exempelvis mindre klasser och grupper, bättre tillgång till stöd och mer tid för lärare att planera och följa upp undervisningen. Men trygghetsarbetet får inte bli ännu en uppgift som läggs ovanpå lärarnas övriga ansvar.



– Ge i stället lärare förutsättningarna att göra sitt jobb.

För henne hänger god undervisning, studiero och trygghet tätt samman. När vuxna har tid att vara närvarande ökar möjligheten att både förebygga problem och agera tidigt.

Även Anna Olskog har ett medskick till nästa regering:

– Skapa förutsättningar för lärare att hinna se varje elev. Trygghet skapas inte främst genom fler dokument och handlingsplaner. Den skapas varje dag i mötet mellan elever och de vuxna som har tid att vara närvarande.

Anna Olskog
Ordförande för Sveriges Lärare

DEN NYA LAGSTIFTNINGEN OM KRÄNKANDE BEHANDLING

Från och med den 1 augusti 2026 är all personal skyldig att aktivt uppmärksamma och motverka kränkande behandling enligt skollagen samt trakasserier och sexuella trakasserier enligt diskrimineringslagen - i samband med verksamheten. De är även skyldiga att se till att sådan behandling och sådana trakasserier hanteras.

Den nya lagstiftningen innebär att personalen inte längre har skyldighet att anmäla kränkande behandling till rektorn, det räcker med att informera. Reformen kommer från utredningen ”Tid för undervisningsuppdraget” och syftar till att minska lärares administration. Personalens skyldighet att informera rektorn begränsas till att gälla när ett barn eller en elev anser sig ha blivit utsatt för allvarlig eller upprepad kränkande behandling, eller allvarliga eller upprepade trakasserier eller sexuella trakasserier.



Personalen ska dock alltid informera rektorn om ett barn eller en elev anser sig ha blivit utsatt för kränkande behandling, trakasserier eller sexuella trakasserier av någon i personalen. För sådana uppgifter motsvarar personalens skyldighet att informera rektorn alltså den tidigare anmälningsskyldigheten.



Ingen skola ska behöva gissa vad som behövs

Utan skyldighet att anmäla varje kränkning blir det än viktigare att fråga alla elever om deras upplevelser av utsatthet. Bara då kan skolan få en bild av hur det verkligen ser ut. Friends har utvecklat ett forskningsbaserat kartläggnings- och analysverktyg som hjälper skolor att förstå hur elever och personal har det i sin vardag. Med genomarbetade, digitala enkäter kan skolan upptäcka det som annars förblir dolt, följa utvecklingen över tid och rikta insatser.

En kartläggning blir värdefull först när den hjälper skolan att se sådant som annars riskerar att förbli osynligt. Det kan handla om en plats där elever känner sig otrygga, men där vuxna sällan befinner sig, beteenden som blivit så vanliga att de inte längre uppfattas som kränkningar eller skillnader mellan hur elever och personal upplever samma skolmiljö.

Friends verktyg, Friendskollen, undersöker därför inte bara hur många elever som är utsatta eller otrygga. Kartläggningen hjälper skolan att förstå var problemen finns, vilka elever som berörs, hur skolklimatet ser ut och vilka delar av det förebyggande arbetet som behöver utvecklas. De tusentals svar som hittills samlats in visar vilken typ av kunskap en sådan kartläggning kan ge.

”Det är mycket som vi som skola ska uppfinna själva. Vi är en pytteliten kommun. Väldigt hjälpsamt att få hjälp med frågebatteri och inringade insatsområden.”

”Vi har nu ett rejält verktyg, utan att behöva lägga massa tid.”

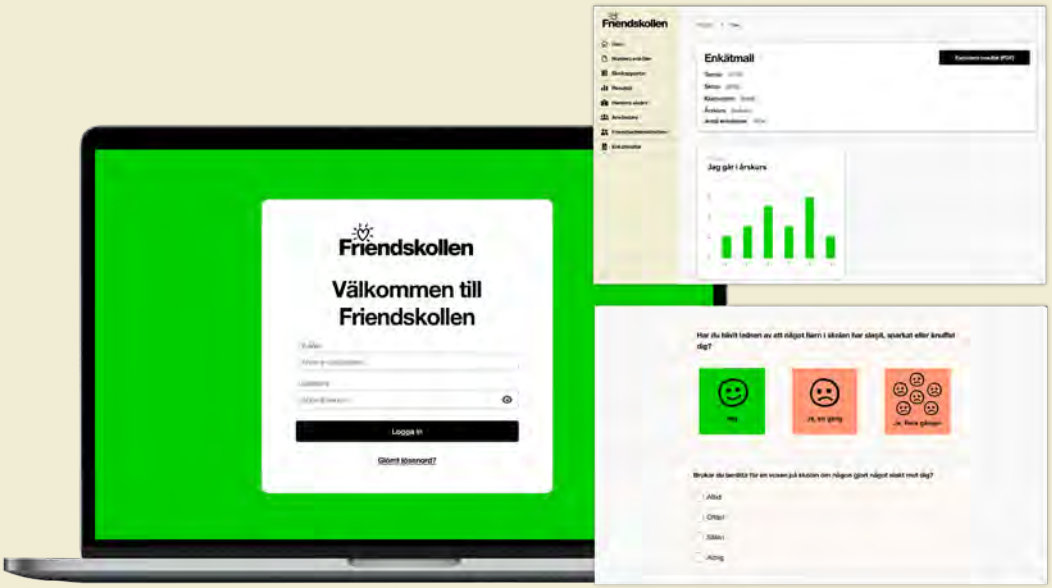
HITTA DE OTRYGGA PLATSERNA

Det är viktigt att veta inte bara hur, utan även var. Otrygga platser kan förändras genom vuxennärvaro eller ombyggnation, men bara om skolan känner till problematiken. Bland elever i årskurs 4–9 återkommer framför allt toaletter och omklädningsrum bland de mest otrygga platserna. Därefter följer ”annan plats”, vilket ofta är platser som är unika för den specifika skolan, till exempel en lastkaj eller ett specifikt rum i skolan. Även kapprum/korridorer, skolgården/utomhus och matsalen upplevs av många som otrygga platser.

UPPTÄCK DET SOM ÄR NORMALISERAT

Friendskollen ställer frågor om specifika beteenden. Det synliggör sådant som annars riskerar att förbli dolt. Forskningen rekommenderar just sådana frågor. Begreppet mobbning är stigmatiserande och leder till underrapportering och elever räknar sällan ryktesspridning eller att inte få vara med som mobbning[6].

Ett tydligt exempel är sexuella trakasserier. De förekommer på många skolor, och vissa



FRIENDSKOLLEN

Friends har arbetat med trygghetskartläggning på skolor i över 15 år. 2022 lanserades Friendskollen, vårt kartläggningsverktyg som utvecklats tillsammans med svenska forskare. Under 2024 och 2025 svarade 5 765 elever i årskurs 4–9, 3 590 elever i F–3 och 909 skolpersonal på Friendskollens enkäter. För varje skola ger svaren kunskap om den egna verksamheten. Tillsammans ger de också möjlighet att se mönster som återkommer på flera skolor.

Materialet är inte nationellt representativt, eftersom skolorna själva har valt att använda Friendskollen. Resultaten nedan ska därför inte läsas som en bild av alla Sveriges skolor, utan som exempel på mönster som framträder i Friendskollens hittills samlade material – och på den typ av kunskap en skola kan få genom att kartlägga sin egen verksamhet.

Läs mer om Friendskollen på friends.se:

beteenden, framför allt verbala, är så vanliga att de har normaliserats. Elever rapporterar högre nivåer när de får frågor om konkreta beteenden som utgör sexuella trakasserier än när de får mer övergripande frågor om kränkningar.

LÅT ÄVEN DE YNGSTA FÅ HÖRAS

För de yngsta barnen behöver frågor om trygghet och otrygghet se annorlunda ut. Eftersom elever i F–3 inte kan förväntas besvara frågor om något så abstrakt som ”skolklimat” använder Friendskollen fyra konkreta frågor som tillsammans fångar relationer mellan elever, relationer mellan elever och personal samt studiero.

De samlade resultaten visar att en majoritet av de yngsta eleverna upplever skolklimatet som positivt. Samtidigt svarar 11 procent att eleverna i deras klass sällan eller aldrig är snälla mot varandra, och 7 procent att vuxna sällan eller aldrig säger till barn som gör eller säger elaka saker.

JÄMFÖR ELEVERS OCH PERSONALS UPPFATTNING

I Friendskollen får elever i årskurs 4–9 och skolpersonal svara på samma frågor om skolklimat och deras olika perspektiv kan läggas bredvid varandra. Resultaten visar att bilderna både överlappar och skiljer sig.

Personalen beskriver vuxenvärldens agerande mycket positivt, medan bilden av elevernas relationer är mindre positiv. 98 procent av personalen uppger exempelvis att vuxna behandlar eleverna med respekt, medan endast 68 procent svarar positivt på att eleverna respekterar alla människor.

Skillnaden blir ännu tydligare kring arbetsro. Cirka 83 procent av eleverna tycker att lärare skapar ordning och arbetsro, medan ungefär 95 procent av personalen svarar positivt på samma fråga.

Bilden är viktig att fånga, eftersom samstämmighet kring skolans trygghetsarbete är en nyckel för att kunna skapa ett positivt skolklimat.

RESULTAT SOM GER HANDLINGSKRAFT

Friendskollen handlar inte bara om att identifiera problem. Personalen får också göra en analys av skolans arbete inom 11 evidensbaserade områden för att förebygga mobbning.

Störst utvecklingspotential ser personal som deltagit i Friendskollen de senaste åren inom områden som handlar om delaktighet. Föräldrasamverkan, elevers kunskaper och förmågor samt att involvera eleverna. Det finns också påtagliga skillnader mellan vad skolledning och övrig personal identifierar som skolans styrkor och utmaningar.

Ett mönster som framträder är att skolorna verkar vara bättre på organisering av trygghetsarbetet och brister i att engagera elever och vårdnadshavare. Det är en viktig insikt för att skolans arbete ska bli förebyggande på riktigt. Bara när alla är med sker en förändring, i enlighet med hela skolan-ansatsen.

Kartläggningen ger inte i sig en tryggare skola. Skillnaden uppstår när resultaten blir en del av skolans analys, prioriteringar och vardagliga arbete.



FRIENDS VILL SE NATIONELL KARTLÄGGNING

Sedan flera år tillbaka driver Friends ett aktivt påverkansarbete för att alla skolor i Sverige ska använda samma kartläggningsverktyg. Trygghetskartläggningarna måste gå att arbeta med lokalt på varje skola och samtidigt vara samma för alla, så att trenderna går att följa på nationell nivå. Skolverket, Barnombudsmannen och flera politiska partier förespråkar nu också detta.



Kartläggning och kunskap ger ett tryggare Härnösand

I Härnösand arbetar Bondsjöhöjdens skola och Murbergsskolan tillsammans med trygghet och studiero. Elevernas upplevelser är en viktig utgångspunkt, och Friendskollen hjälper personalen att se vad skolorna behöver prioritera.

De två skolorna tillhör samma F–6-verksamhet. På Bondsjöhöjdens skola går eleverna från förskoleklass till årskurs två. Från årskurs tre fortsätter de på Murbergsskolan. Anna-Karin Erbell är biträdande rektor och har ett övergripande ansvar för elevhälsan. Tillsammans med rektor Helena Norell har hon lett skolornas arbete med elevhälsa, trygghet och studiero i elva år.

GEMENSAMT GREPP OM SKOLMILJÖN

Bondsjöhöjdens skola och Murbergsskolan har arbetat tillsammans med Friends sedan 2022, då de var med och testade den kartläggning som med tiden har utvecklats till Friendskollen. I dag är Friendskollen en del av skolornas systematiska kvalitetsarbete.

Här genomförs Friendskollen årligen, och när resultaten är klara börjar personalen med att undersöka den övergripande bilden. Därefter får lärarna möjlighet att fördjupa sig i resultaten från de egna årskurserna och klasserna.

– Friendskollen hjälper oss att fatta beslut utifrån elevernas upplevelser snarare än våra egna antaganden.

Anna-Karin har valt att ge alla lärare tillgång till resultaten. Det gör det möjligt för varje arbetslag att få syn på den egna gruppens styrkor och behov. Lärarna som arbetar med de yngre eleverna får återkoppling på sitt arbete, samtidigt som mellanstadiet får kunskap om de elever som är på väg till dem efter sommarlovet.

Resultaten blir på så sätt både ett gemensamt ansvar och en länk mellan skolorna. När lärarna på Murbergsskolan får kunskap om elevgruppernas behov kan trygghetsarbetet följa med när eleverna går vidare från årskurs tre till årskurs fyra och byter både klasslärare och skolbyggnad.

ELEVERNAS SVAR UTMANADE DE VUXNAS BILD

Friendskollen samlar in både elevernas och skolpersonalens bild av skolvardagen. När skolan jämförde svaren blev det tydligt att personal och elever inte alltid upplever skoldagen på samma sätt. Personalen hade en mer positiv bild av bland annat tryggheten och studieron än eleverna. Skillnaden gav skolan viktig kunskap om vad de behövde undersöka närmare. Här får elevernas röster ett konkret inflytande. Deras svar hjälper personalen att rikta blicken mot sådant som annars kan vara svårt att upptäcka i skolvardagen.

Resultaten har bland annat riktat uppmärksamheten mot språkbruk, relationer mellan elever och studiero, framför allt bland de äldre eleverna. På mellanstadiet har skolan avsatt 40 minuter i veckan för värdegrundsarbete. Skolan arbetar också vidare med gemensamma förväntningar för elever, personal och vårdnadshavare.

– Det vi har lärt oss är att gemensamma förväntningar och ett konsekvent arbete från alla vuxna skapar bättre förutsättningar för både trygghet och lärande.

För Anna-Karin är kartläggningen inte målet i sig. Värdet uppstår när all personal får undersöka resultaten, prata om vad de betyder och låta elevernas erfarenheter påverka skolans nästa steg.

”Friendskollen hjälper oss att gå från magkänsla till fakta. När vi utgår från elevernas upplevelser får vi ett mycket bättre underlag för att utveckla både trygghet och lärande.”

Anna-Karin Erbell är biträdande rektor på Bondsjöhöjdens skola och Murbergsskolan



Mobbning och kränkningar online

Kränkningarna följer med in i barnens digitala liv

När barns sociala liv rör sig mellan skolan och digitala miljöer följer också konflikter och utsatthet med. Var fjärde elev har utsatts för kränkningar på nätet. Samtidigt skapar generativ AI nya sätt att kränka andra – och en oro för hur tekniken kan komma att användas.

Var fjärde elev, 26 procent, har utsatts för kränkningar online. Vanligast är verbala kränkningar, 17 procent, följt av psykiska kränkningar som utfrysning och ryktesspridning, 15 procent. 10 procent har varit med om att någon annan elev laddat upp eller skickat vidare bilder eller filmer mot deras vilja.

Barns sociala liv rör sig mellan skolan och nätet, och därför går det inte heller att dra en tydlig gräns mellan de två. Relationer, konflikter och hierarkier följer med mellan arenorna. För den som utsätts kan det innebära att kränkningen fortsätter även efter skoldagens slut, och det kan bli svårare att hitta en trygg plats. Skolpersonal som intervjuats om utsatthet på mellanstadiet beskriver hur flickor kan utsättas på sociala medier på kvällen och komma till skolan nästa dag med konsekvenserna fortfarande närvarande. Det som händer på fritiden spiller över på skoldagen, och utsattheten tar inte slut när eleven går hem[33]. En kränkning kan nå långt utanför skolan.

Den digitala miljön har också egenskaper som kan förstärka en kränkning. En kommentar i ett klassrum hörs av dem som befinner sig där. En bild, film eller kommentar på nätet kan nå en stor publik, delas vidare och finnas kvar långt efter att den först publicerades. På så sätt kan en enskild händelse fortsätta att spridas och upprepas.

Det gör att nätmobbning inte kan förstås på exakt samma sätt som mobbning i den fysiska skolmiljön. Samtidigt behöver de två arenorna ses tillsammans. Det som händer online kan påverka tryggheten i skolan, och det som händer i skolan kan följa med hem.

AI SKAPAR NY ORO

Generativ AI är en ytterligare dimension av digital utsatthet. Än så länge är det relativt få elever som uppger konkreta erfarenheter av att AI har använts för att göra någon illa. Tre procent vet att en annan elev har använt AI för att skapa något fejkat om om dem, och ytterligare fyra procent tror att det har hänt men vet inte säkert. Två procent uppger själva att de har använt AI för att göra en annan elev ledsen, arg eller rädd.

Samtidigt är 13 procent ganska eller väldigt oroliga för att någon ska använda AI för att skapa något fejkat om dem. Att oron är större än den rapporterade erfarenheten är en viktig signal. AI kan göra det enklare att skapa trovärdiga bilder, filmer, röster och texter som aldrig har existerat. Resultaten behöver därför följas över tid. Den relativt låga förekomsten idag är ingen garanti för att problemet förblir litet. Tvärtom finns det anledning att agera innan tekniken hunnit bli ett etablerat verktyg för kränkningar. Digital trygghet behöver vara en självklar del av skolans förebyggande arbete – även när tekniken förändras.

UTSATTHET ONLINE

26 % av eleverna utsätts för kränkningar online

Typ av kränkning (kan ha utsatts för flera)



17 %
Verbalt



15 %
Psykiskt



10 %
Film/bildspridning

AI: ORO OCH ERFARENHETER

13 % är ganska eller väldigt oroliga för att någon ska använda AI för att göra något fejkat om dem.

3 % uppger att de vet att en annan elev har använt AI på ett sätt som gjort dem ledsna, arga eller rädda.

4 % uppger att de inte vet säkert, men tror att en annan elev har använt AI på ett sätt som gjort dem ledsna, arga eller rädda.

2 % uppger att de själva har använt AI för att göra en annan elev ledsen, arg eller rädd.

Det sociala livet i skolan fortsätter på nätet

Idag utspelar sig barn och ungas sociala liv i klassrummet och skolgården på dagtid och i digitala miljöer på eftermiddagar, kvällar och helger. Det behöver vi ha med oss för att kunna förstå barns relationer i skolan.

Snapchat, TikTok och Instagram hör till de sociala medier som svenska barn och unga använder mest. Mediemyndigheten visar att Snapchat, TikTok, Instagram, Roblox och Discord är de vanligaste plattformarna där barn och unga uppger att de utsatts för sådant som sexuella närmanden, hot eller mobbning[49].

ONLINE OCH OFFLINE HÄNGER IHOP

Det kan vara lockande att tänka på nätmobbning som ett eget problem. Forskningen ger en annan bild. En stor metaanalys publicerad 2024, som sammanför resultat från 42 studier från olika länder och närmare 267 000 barn och unga, visar att omkring 63 procent av de som utsattes för nätmobbning också utsattes för traditionell mobbning[50]. Samma mönster ser vi i årets Novus-undersökning. Tre av fyra elever som är frekvent utsatta online är också frekvent utsatta i skolan. Samtidigt visar forskningen att nätmobbning har egna särdrag och därför inte bara kan betraktas som traditionell mobbning som flyttat ut på nätet.

Det betyder inte att allt som händer online börjar i skolan. Men det betyder att gränsen mellan skolgården och nätet inte alltid är särskilt användbar när vi försöker förstå ett barns utsatthet. En konflikt kan börja i klassrummet och fortsätta på kvällen eller börja på nätet och följa med in i skolan nästa morgon. Den viktigaste frågan blir alltså inte var något har hänt, utan vad det är som händer mellan barnen och att det faktiskt uppmärksammas av vuxna.

NY TEKNIK OCH VÄLBEKANTA KRÄNKNINGAR

Tekniken förändrar hur kränkningar kan gå till. Ett aktuellt exempel är så kallade nudify-verktyg, där AI används för att skapa falska nakenbilder utifrån vanliga bilder. Ecpat har sett en ökning av barn som kontaktar deras stödlinje efter att AI-genererade nakenbilder eller filmer använts för hot och utpressning[51]. Deras undersökningar visar också att många barn känner till tekniken och beskriver hur den gör deras digitala miljöer mindre trygga.

Tekniken är ny. Men mycket av det vuxna behöver vara uppmärksamma på är välbekant: förnedring, ryktesspridning, sexualiserade kränkningar, utfrysning och makt över andra. Nästa fenomen kommer sannolikt att se annorlunda ut, men kränkningarna som sker bygger på samma processer.

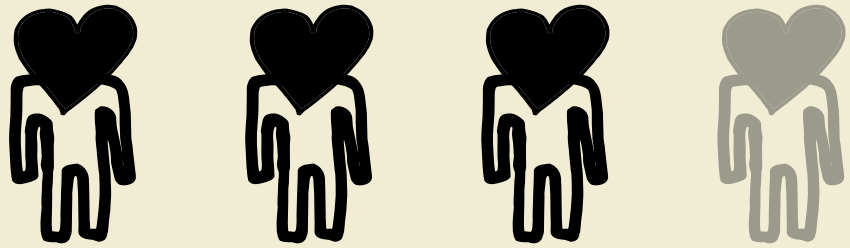
VUXNA SOM SKYDDSFAKTOR

De digitala plattformarna är en viktig del av barns sociala liv, men det är också en plats som vi vuxna inte automatiskt ser. Kanske har något hänt i klasschatten, eller en bild har börjat cirkulera. En elev kanske har blivit utesluten ur en digital gemenskap. Genom att skapa relationer där barn kan berätta om det som händer online har vi möjlighet att ta det på lika stort allvar som det som sker framför våra ögon.

Det innebär inte att vuxna ska övervaka barns digitala liv. Det handlar om att skapa och upprätthålla goda relationer där vuxna kan ställa frågor och få svar. För att förebygga mobbning och kränkningar behöver vi försöka förstå hela den värld där barns relationer pågår.



Ett barn som utsatts för spridning av sexuellt kränkande bilder eller filmer kan kontakta barnrättsorganisationen Ecpats stödlinje **Ditt Ecpat** för hjälp med att ta bort materialet från nätet. Ecpat har status som betrodd anmälare inom förordningen om digitala tjänster och kan begära nedtagning från sajtägare och sociala plattformar.



Tre av fyra elever som är frekvent utsatta online är också frekvent utsatta i skolan.

AI förändrar hur vi ska arbeta förebyggande med unga

Kränkningar i slutna gruppchattar, AI-genererade bilder och vuxna som får veta först när skadan redan är skedd. När ungas digitala vardag förändras behöver vuxenvärlden hitta nya sätt att förstå och förebygga utsatthet. Professor Sameer Hinduja vid Florida Atlantic University efterlyser skolor och beslutsfattare som lyssnar på unga och ser till att deras erfarenheter leder till förändring.

Sameer Hinduja är en av världens främsta experter på mobbning. Han menar att en av de stora förändringarna han ser nu är att kränkningar och trakasserier har flyttat in i slutna, digitala rum där vuxna saknar insyn. I en stor amerikansk studie från 2025 var uteslutning ur en gruppchatt den vanligaste formen av nätmobbning[52].

– Unga har inte sökt sig till slutna gruppchattar för att undvika oss vuxna, utan för att det är där deras vänner finns. Men konsekvensen blir att vuxna får höra vad som har hänt först efteråt och ibland när det redan är för sent, säger Sameer.

Han beskriver hur att prata med AI också snabbt blivit en del av många ungas vardag. AI har öppnat upp för fler sätt att utsätta andra. Anledningarna till kränkningarna är dock fortfarande samma som tidigare. Status, hämnd, uttråkning, fördomar och viljan att underhålla en publik.

Sameer Hinduja är professor vid Florida Atlantic University och driver Cyberbullying Research Center i USA. Han har forskat om ungas liv online i över 20 år och har varit rådgivare åt två amerikanska administrationer i frågor om ungas trygghet på nätet. Han har samarbetat med Friends i mer än ett decennium, bland annat inom ramen för World Anti-Bullying Forum.

”AI har inte förändrat varför elever skadar varandra. Det som har förändrats är materialet.”

Utvecklingen utmanar också de råd som vuxna länge har gett till barn och unga. Mycket av det förebyggande arbetet har tidigare utgått från att unga själva kan styra vad de blir utsatta för, genom att t.ex. vara försiktiga med vad de delar. Sameer Hinduja berättar att deras forskning återkommande visar samband mellan utsatthet för nätmobbning, svagare samhörighet med skolan och sämre betyg. I en studie av 2 697 amerikanska tonåringar som utsatts för nätmobbning rapporterade de som hade upplevt mer nätmobbning också fler symtom på posttraumatisk stress[53].

Ett resultat överraskade forskarna särskilt och det var att ingen enskild form av nätmobbning stack ut som mer allvarlig än någon annan. Uteslutning ur en gruppchatt hade ett lika starkt samband med symtom på posttraumatisk stress som direkta hot. Ryktesspridning hade ett lika starkt samband som angrepp på en elevs etnicitet eller religion.

Sameer vill även lyfta att för skolan går det inte att dra en tydlig gräns mellan det som sker på nätet och det som händer under skoldagen. Relationerna, publiken och konsekvenserna följer med in i klassrummet.

– Mobbning som sker på en telefon klockan elva på kvällen stannar inte i telefonen. Nästa morgon går den utsatta eleven in i en byggnad där både de som skickade och de som såg finns, och tillbringar sedan sju timmar tillsammans med dem.

Om Sameer skulle rekommendera en enda förändring i skolors arbete är det att varje år fråga eleverna om deras erfarenheter på nätet och om hur de upplever skolklimatet. Nationell, övergripande statistik ger ett sammanhang, men berättar inte hur eleverna på den enskilda skolan har det. Det måste varje skola ta reda på.

Lika viktigt är det som händer efter kartläggningen. Skolan behöver återkoppla resultaten till eleverna och konkret beskriva vad som ska förändras. Just den delen missas ofta, menar han.

”Skolpersonal behöver stå emot impulsen att dela upp händelser i om de är allvarliga eller inte, utan alltid agera. Vilken typ av händelse det är förutsäger inte hur stor skadan blir för individen.”

Även beslutsfattare behöver bli mer lyhörda för ungas olika erfarenheter och behov, anser Sameer. Han är kritisk till politiska förslag där breda begränsningar ska skydda unga genom att minska deras möjligheter att vara på nätet. Generella åldersgränser och krav på identitetskontroll kan, enligt honom, slå särskilt hårt mot unga som söker information eller gemenskap som de inte kan få hemma eller i skolan.

Som förebild lyfter han FN:s barnrättskommittés allmänna kommentar nummer 25[54] om barns rättigheter i den digitala miljön. Där behandlas tillgång, yttrandefrihet och privatliv som rättigheter vid sidan av skydd. Barn deltog också i arbetet med att ta fram kommentaren.

För Sameer Hinduja är ungas delaktighet avgörande för att förstå problemen och utforma åtgärder som fungerar. Budskapet till både skolor och beslutsfattare är därför tydligt. Lyssna på ungas erfarenheter och låt dem få betydelse för vilka åtgärder som vidtas.



– Unga vet mer än vuxna när det gäller vilka begränsningar de skulle hitta vägar runt inom en vecka.



FRIENDS KRAV PÅ PLATTFORMARNA

Med utgångspunkt i barns rättigheter, barns röster samt forskning, vill Friends att plattformarna prioriterar:

Barnets bästa före vinst. Bygg om eller ta bort funktioner och algoritmer som driver kränkningar, mobbning och hat – även om det minskar räckvidd eller tiden på plattformen.
Safety-by-design. Bygg in ett starkt skydd från start. Genomför barnrätts- och riskanalys före lansering av nya funktioner och vid större uppdateringar.
Lösningar som bromsar kränkningar. Inför funktioner som får användare att tänka efter innan kränkande innehåll publiceras. Skala det som bevisat minskar kränkningar och stärker schyssta normer.

Barn och unga vill ha mer hjälp från vuxna på nätet

Barn och unga vill stå upp för andra på nätet – men de behöver känna sig trygga för att våga. När eleverna själva får beskriva vad som skulle göra skillnad pekar de framför allt på vuxnas stöd, mer kunskap och tydliga sätt att agera när någon utsätts för hat online.

I årets Novusundersökning ställdes frågan ”Vad tror du skulle få fler barn och unga att stå upp för andra som får hat online?” Det tydligaste mönstret är att eleverna efterfrågar stöd, trygghet och uppbackning från vuxna, snarare än att ansvaret helt ska ligga på barnen själva. Många beskriver att det kan kännas riskabelt att säga ifrån eftersom man själv kan bli utsatt, retad eller betraktad som ”töntig” eller som någon som ”skvallrar”.

För att fler ska våga stå upp för andra behövs därför vuxna som lyssnar, tar det som händer på allvar och visar att den som säger ifrån inte lämnas ensam. Ett närliggande tema är möjligheten att agera eller söka hjälp anonymt, just för att minska risken att själv drabbas. Andra återkommande svar handlar om att alla barn behöver förstå konsekvenserna av näthat, utveckla empati och få en tydligare norm om att det är modigt och rätt att stå upp för andra.

Samtidigt återkommer många förslag om att frågan behöver pratas om och tränas på mer, framför allt i skolan. Elever nämner undervisning, diskussioner i klassen, konkreta övningar och vuxna som själva visar hur man ska agera. Några lägger i stället, eller samtidigt, ansvaret på föräldrar och hemmet: föräldrar behöver prata med sina barn, följa vad de gör online och lära dem vad som är rätt och fel. En del elever föreslår förändringar i själva nätmiljön, till exempel mindre anonymitet för den som sprider hat, bättre moderering, möjlighet att anmäla anonymt, tydligare konsekvenser eller begränsningar av sociala medier.



Läs mer om HateLess på friends.se

HATELESS – ETT SÄTT ATT ÖVA PÅ ATT STÅ UPP FÖR VARANDRA

HateLess är ett evidensbaserat metodmaterial för elever i mellan- och högstadiet och lanseras under hösten 2026 för F–3 och hösten 2027 för anpassad grundskola.

HateLess stärker klassrumsklimatet och hjälper till att minska hatretorik bland elever.

Med hjälp av case får eleverna öva på att agera mot hat och hantera konflikter på ett schysst sätt. Både online och i skolan.

Friends har erbjudit HateLess sedan 2025 och nära en av fyra skolor använder idag HateLess kostnadsfritt.

Vad tror du skulle få fler barn och unga att stå upp för andra som får hat online?



”Prata om i skolan att det är bra att stå upp för andra och att inte hata på de som står upp.”

”Att vuxna alltid backar upp barnen så att man inte själv blir retad om man säger till.”

”Att man lär sig mer om det i skolan, inte bara att ’var snälla mot varandra och hata inte på folk.’”

”Svår fråga, säger man ifrån finns det risk att själv bli utsatt. Kanske om man kunde anmäla anonymt.”

”Att man pratar om det mer i skolan, att föräldrar håller koll och pratar med sina barn och att man ändrar synen på folk som står upp för andra och se dem som ’coola’ och inte som ’töntar.’”

”Att vuxna tar det man säger på allvar och att det blir synliga konsekvenser för de som är dumma.”

Källor

1. Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. Aggressive Behavior, 29(3), 239–268. https://doi.org/10.1002/ab.10047
2. Banyard, V. L. (2011). Who will help prevent sexual violence: Creating an ecological model of bystander intervention. Psychology of Violence, 1(3), 216–229. https://doi.org/10.1037/a0023739
3. Kelly, L. (1987). The continuum of sexual violence. I J. Hanmer & M. Maynard (Red.), Women, violence and social control (s. 46–60). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1007/978-1-349-18592-4_4
4. Espelage, D. L., Ingram, K. M., Hong, J. S., & Merrin, G. J. (2022). Bullying as a developmental precursor to sexual and dating violence across adolescence: Decade in review. Trauma, Violence, & Abuse, 23(4), 1358–1370. https://doi.org/10.1177/15248380211043811
5. UNESCO & World Anti-Bullying Forum. (2024). School bullying, an inclusive definition. Dublin City University. https://www.dcu.ie/antibullyingcentre/school-bullying-inclusive-definition
6. 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
7. Folkhälsomyndigheten. (2023). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/22: Nationella resultat (Artikelnummer 22228). https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-2021-2022-nationella-resultat/
8. Skolverket. (2019). Attityder till skolan 2018 (Rapport 479). https://www.skolverket.se/publikationer?id=4138
9. Skolverket. (2025). Attityder till skolan 2024. Delrapport 4: Trygghet, bemötande och mobbning (Rapport 2025:15). https://www.skolverket.se/publikationer?id=13276
10. OECD. (2026). PISA 2025 results (Volume I): Future-ready students. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/73451bc5-en
11. Skolverket. (2026). Pisa 2025: 15-åringars kunskaper i naturvetenskap, läsförståelse och matematik (Rapport 2026:9). https://www.skolverket.se/publikationer?id=13433
12. von Davier, M., Kennedy, A., Reynolds, K., Fishbein, B., Khorramdel, L., Aldrich, C., Bookbinder, A., Bezirhan, U., & Yin, L. (2024). TIMSS 2023 international results in mathematics and science. TIMSS & PIRLS International Study Center, Boston College. https://timss2023.org/results/
13. Mullis, I. V. S., Martin, M. O., Foy, P., Kelly, D. L., & Fishbein, B. (2020). TIMSS 2019 international results in mathematics and science. TIMSS & PIRLS International Study Center, Boston College. https://timssandpirls.bc.edu/timss2019/international-results/
14. Mediemyndigheten. (2025). Ungar & medier 2025: En statistisk undersökning av ungas medievanor och attityder till medieanvändning. https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/ungar--medier/mediemyndigheten-rapport-ungar-och-medier.pdf
15. Cosma, A., Molcho, M., & Pickett, W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 2. WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060929
16. Skolinspektionen. (2015–2026). Skolenkäten: Resultat per skolenhet, grundskolan, elever åk 5 och åk 9/8, pedagogisk personal och vårdnadshavare [Datamängd]. https://www.skolinspektionen.se/skolenkaten/resultat-fran-skolenkaten/
17. OECD. (2023). PISA 2022 database [Datamängd]. https://www.oecd.org/en/data/datasets/pisa-2022-database.html
18. OECD. (2026). PISA 2025 database [Datamängd]. https://www.oecd.org/en/data/datasets/pisa-2025-database.html
19. Friends. (2026). Fler utsatta för mobbning i en tryggare skola: Mobbningens trender i Sverige 2010–2026 [Rapport under utgivning]. Stiftelsen Friends.
20. Skolinspektionen. (2021). Tio år av elevers röster: Skolenkäten 2010–2020. https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter/publikationer/statistikrapporter/2021/skolenkaten-2010-2020/
21. Veenstra, R., Lindenberg, S., Huitsing, G., Sainio, M., & Salmivalli, C. (2014). The role of teachers in bullying: The relation between antibullying attitudes, efficacy, and efforts to reduce bullying. Journal of Educational Psychology, 106(4), 1135–1143. https://doi.org/10.1037/a0036110
22. Modin, B., Låftman, S. B., & Östberg, V. (2017). Teacher rated school ethos and student reported bullying: A multilevel study of upper secondary schools in Stockholm, Sweden. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(12), Artikel 1565. https://doi.org/10.3390/ijerph14121565

23. Johander, E., Turunen, T., Garandeau, C. F., & Salmivalli, C. (2024). Interventions that failed: Factors associated with the continuation of bullying after a targeted intervention. International Journal of Bullying Prevention, 6(4), 421–433. https://doi.org/10.1007/s42380-023-00169-7

24. Flygare, E., Gill, P. E., & Johansson, B. (2013). Lessons from a concurrent evaluation of eight antibullying programs used in Sweden. American Journal of Evaluation, 34(2), 170–189. https://doi.org/10.1177/1098214012471886

25. Thornberg, R., Wänström, L., Pozzoli, T., & Gini, G. (2018). Victim prevalence in bullying and its association with teacher–student and student–student relationships and class moral disengagement: A class-level path analysis. Research Papers in Education, 33(3), 320–335. https://doi.org/10.1080/02671522.2017.1302499

26. Thornberg, R., Wegmann, B., Wänström, L., Bjereld, Y., & Hong, J. S. (2022). Associations between student–teacher relationship quality, class climate, and bullying roles: A Bayesian multilevel multinomial logit analysis. Victims & Offenders, 17(8), 1196–1223. https://doi.org/10.1080/15564886.2022.2051107

27. OECD. (2026). Bullying in education: Prevalence, impact and responses across countries (OECD Education Working Papers nr 341). OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/d9f8bd9f-en

28. Olweus, D., & Limber, S. P. (2018). Some problems with cyberbullying research. Current Opinion in Psychology, 19, 139–143. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.012

29. Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. Journal of Adolescent Health, 55(5), 602–611. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007

30. Card, N. A., Stucky, B. D., Sawalani, G. M., & Little, T. D. (2008). Direct and indirect aggression during childhood and adolescence: A meta-analytic review of gender differences, intercorrelations, and relations to maladjustment. Child Development, 79(5), 1185–1229. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01184.x

31. Navarro-González, M.-C., Padilla, J.-L., & Postigo, Á. (2026). Testing comparability of gender bullying victimization assessments through a latent class approach. Journal of Interpersonal Violence, 41(9–10), 2100–2124. https://doi.org/10.1177/08862605251325926

32. Friends. (2024). Friendsrapporten 2024: Mobbning och skolprestation. Stiftelsen Friends. https://friends.se/uploads/2025/08/Friendsrapporten_2024_REV.pdf

33. Edling, S., Francia, G., Bourbour, M., Masoumi, D., & Gill, P. (2024). I skuggan av mobbning och kränkande behandling på mellanstadiet från ett genusperspektiv: Resultat från en fallstudie (FoU-rapport nr 62). Gävle University Press. https://hig.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1851040&dswid=-9892

34. Österberg, O. (2026). Unga tycker om andra: En studie av skolelevers attityder, tillit och utsatthet. Forum för levande historia. https://www.levandehistoria.se/wp-content/uploads/2026/07/Unga-tycker-om-andra.pdf

35. Abregú-Crespo, R., Garriz-Luis, A., Ayora, M., Martín-Martínez, N., Cavone, V., Carrasco, M. Á., Fraguas, D., Martín-Babarro, J., Arango, C., & Díaz-Caneja, C. M. (2024). School bullying in children and adolescents with neurodevelopmental and psychiatric conditions: A systematic review and meta-analysis. The Lancet Child & Adolescent Health, 8(2), 122–134. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(23)00289-4

36. Wang, R., & Susumu, Y. (2024). Factors of bullying victimization among students on the autism spectrum: A systematic review. Review Journal of Autism and Developmental Disorders. https://doi.org/10.1007/s40489-024-00478-7

37. Saarento, S., Kärnä, A., Hodges, E. V. E., & Salmivalli, C. (2013). Student-, classroom-, and school-level risk factors for victimization. Journal of School Psychology, 51(3), 421–434. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2013.02.002

38. Garandeau, C. F., & Salmivalli, C. (2019). Can healthier contexts be harmful? A new perspective on the plight of victims of bullying. Child Development Perspectives, 13(3), 147–152. https://doi.org/10.1111/cdep.12331

39. Laninga-Wijnen, L., Yanagida, T., Garandeau, C. F., Malamut, S. T., Veenstra, R., & Salmivalli, C. (2025). Is there really a healthy context paradox for victims of bullying? A longitudinal test of bidirectional within- and between-person associations between victimization and psychological problems. Development and Psychopathology, 37(1), 40–54. https://doi.org/10.1017/S0954579423001384

40. Bjereld, Y., Daneback, K., & Mishna, F. (2021). Adults' responses to bullying: The victimized youth's perspectives. Research Papers in Education, 36(3), 257–274. https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1646793

41. Friends. (2023). Friendsrapporten 2023: Mobbning och psykisk ohälsa. Stiftelsen Friends. https://friends.se/uploads/2023/07/Friendsrapporten_2023_WEBB.pdf

42. 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

43. González-Abaurrea, E., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Escortell, R., & Machimbarrena, J. M. (2026). Bidirectional relationships between peer victimization, loneliness and solitude in adolescence: A systematic review. Adolescent Research Review, 11, 195–247. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00266-2

44. Low, E., Monsen, J., Schow, L., Roberts, R., Collins, L., Johnson, H., Hanson, C. L., Snell, Q., & Tass, E. S. (2025). Predicting bullying victimization among adolescents using the risk and protective factor framework: A large-scale machine learning approach. BMC Public Health, 25, Artikel 321. https://doi.org/10.1186/s12889-025-21521-0

45. Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. American Journal of Psychiatry, 171(7), 777–784. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401

46. Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. JAMA Psychiatry, 70(4), 419–426. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504

47. Sourander, A., Gyllenberg, D., Brunstein Klomek, A., Sillanmäki, L., Ilola, A.-M., & Kumpulainen, K. (2016). Association of bullying behavior at 8 years of age and use of specialized services for psychiatric disorders by 29 years of age. JAMA Psychiatry, 73(2), 159–165. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.2419

48. Hammarström, A., Östergren, P.-O., Ågren, G., Janlert, U., Westerlund, H., & Albin, M. (2026). Policy implications for improved and equitable mental health –the Swedish case: A summative content analysis of findings across 26 years from two qualitative meta-syntheses. BMC Public Health, 26, Artikel 1865. https://doi.org/10.1186/s12889-026-27673-x

49. Mediemyndigheten. (2026). Popular online platforms, harmful experiences and attitudes to safety measures among Swedish children and young people: A statistical analysis. https://mediemyndigheten.se/rapporter-och-analyser/barn-och-ungas-erfarenheter-av-skadliga-upplevelser-pa-internet-engelska/

50. Li, C., Wang, P., Martin-Moratinos, M., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2024). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: A meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry, 33(9), 2895–2909. https://doi.org/10.1007/s00787-022-02128-x

51. ECPAT Sverige. (2026). Barns syn på AI-genererade nakenbilder. https://ecpat.se/wp-content/uploads/2026/05/AI-RAPPORT_2.pdf

52. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2025). 2025 cyberbullying data. Cyberbullying Research Center. https://cyberbullying.org/2025-cyberbullying-data

53. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2025). Cyberbullying through the lens of trauma: An empirical examination of US youth. BMC Public Health, 25, Artikel 1709. https://doi.org/10.1186/s12889-025-22692-6

54. FN:s kommitté för barnets rättigheter. (2021). Allmän kommentar nr 25 (2021) om barnets rättigheter i relation till den digitala miljön (CRC/C/GC/25) https://www.barnombudsmannen.se/globalassets/dokument/barnkonventionen/allmanna-kommentarer/allman-kommentar-25-svenska.pdf

FRIENDS HUVUDPARTNERS

Swedbank

POSTKOD LOTTERIET

Stå upp för en skola utan mobbning!

Vi behöver bli fler vuxna som tar mobbning på allvar och kräver politisk förändring för barns trygghet.

**Om du tycker att någon borde göra något.
Du är någon. Det här är något.**

Skriv under vårt upprop idag.

Friends