

Att orka stanna

En rapport om lärarnas
psykiska hälsa



STIFTELSEN BEATA

- En bättre framtid genom bra lärare

TIM
BERGLING
FOUNDATION



Förord

De flesta av oss kan nämna en lärare som gjort skillnad – som fått oss att känna oss sedda, väckt en livslång nyfikenhet eller gett vägledning i ett avgörande ögonblick. Lärare spelar en central roll i många ungas liv. Men för att orka göra skillnad behöver de ha förutsättningar att trivas och stanna kvar i yrket.

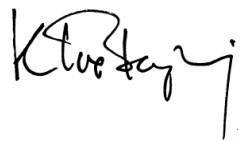
Det talas ofta – och med all rätt – om elevernas mående. En elevundersökning från 2024, framtagen av Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd, visar hur stress och psykisk ohälsa präglar många ungas vardag i skolan. Men hur mår de vuxna som varje dag bär skolans uppdrag?

Stiftelsen Beata och Tim Bergling Foundation arbetar på olika sätt för att lyfta och stärka lärarrollen – bland annat genom att synliggöra lärare som gjort verklig skillnad för sina elever. I år har vi tillsammans genomfört en nationell

undersökning där över tusen lärare har delat med sig av sina erfarenheter. Svaren vittnar om ett starkt engagemang – men också om en växande känsla av otillräcklighet. Vi möter en yrkeskår som vill göra skillnad, men som i allt högre grad kämpar med sin egen ork.

Genom att lyssna på lärarna vill vi bidra till en djupare förståelse för vad som krävs för att skapa en hållbar lärarroll. Vi riktar ett varmt tack till alla som deltagit i undersökningen och generöst delat sin verklighet.

Vår förhoppning är att rapporten 'Att orka stanna' ska bli ett verktyg för förändring – så att fler lärare får möjlighet att fortsätta göra det de gör bäst: skillnad för våra unga.



Klas Bergling, grundare Tim Bergling Foundation



Beata Kull, grundare & ordförande Stiftelsen Beata

// Jag brukar säga att jag älskar mitt jobb, men inte min arbetsplats.

Introduktion

01. Kapitel 1: Problembilden

I läraryrket ställs höga krav inte bara på kunskap och pedagogisk skicklighet, utan också på förmågan att hantera känslomässiga påfrestningar.

02. Kapitel 2: Friskfaktorer i fokus – vad lärare säger gör skillnad

Ohälsan kan brytas med fokus på friskfaktorer och möjligheter i läraryrket och skolmiljön som stärker välmående och arbete.

03. Kapitel 3: Lärarnas egna förslag

Avslutningsvis fick lärarna själva möjlighet att formulera sina egna förslag till förbättring.

Vi ska vara vaktmästare, it-support, kurator, psykologi, rastvärd, ha tät kontakt med VH, administratör och slutligen också undervisande lärare. Det går inte att få ihop. Man känner sig otillräcklig varje dag!

Lärare undervisar inte längre utan man är socialarbetare, psykolog, konflikthanterare, polis och expert på alla diagnoser som har ökat med tiden.

Vi behöver tydligare ramar för vad som ingår i läraruppdraget och vad som ska skötas av andra.

Skolan har blivit mer uppfostrande än när jag själv gick i skolan, vilket är påfrestande som lärare.

Introduktion

► Det är väl känt att lärares arbetsmiljö är pressad – men vad betyder det i praktiken, och hur påverkar det dem som varje dag bär skolans uppdrag på sina axlar? Läraryrkets belastning har uppmärksammats i allt högre grad, inte minst på grund av dess tydliga koppling till psykisk ohälsa och det växande antalet som överväger att lämna yrket.¹ I Arbetsmiljöverkets återkommande kartläggningar hamnar lärarna ofta bland de yrkesgrupper med störst andel arbetsorsakade besvär. Och enligt Försäkringskassan är stressrelaterade sjukskrivningar vanligare bland lärare än i många andra yrken.

Forskningen pekar på att det inte bara handlar om en hög arbetsbörda, utan även om de emotionella krav som genomsyrar lärarrollen – ett ansvar som sällan tar paus, men ofta tas för givet. Många vittnar om en känsla av otillräcklighet, vilket påverkar både det psykiska välbefinnandet och möjligheten att genomföra undervisningen på ett hållbart sätt.

Med denna rapport vill vi lyfta fram lärarnas egna perspektiv. Genom en nationell undersökning med över 1000 verksamma lärare – från förskola till gymnasium – har vi undersökt hur de själva upplever sin psykiska hälsa, vilka faktorer som bidrar till att de mår bra, och vilka förändringar de skulle vilja se om de fick påverka skolpolitiken.

Undersökningen är indelad i tre delar: Först redovisar vi lärarnas bild av de utmaningar som påverkar deras mående negativt. Därefter lyfter vi fram det som fungerar – friskfaktorer som skapar en hållbar arbetsmiljö och får många att trivas och stanna kvar i yrket trots påfrestningar. Slutligen sammanfattar vi lärarnas egna förslag till politiken, baserat på en öppen fråga om vilka förändringar de själva skulle driva, och sätter dessa i relation till tidigare undersökningar från elevperspektiv.

Om undersökningen

Datainsamlingen genomfördes mellan 19 och 25 april 2025 i samarbete med Norstat. Enkäten skickades till deltagare inom Norstats panel som angett att de arbetar inom skolväsendet. Totalt deltog 1008 lärare (svarsfrekvens 54 procent). Undersökningen omfattade cirka 15 frågor, både kvantitativa och öppna, och programmerades i verktyget Decipher.

För att kvalitetssäkra innehållet har en projektgrupp bestående av lärare från olika stadier och forskare inom pedagogik, psykologi och folkhälsa deltagit i framtagandet av frågorna och analysen av resultaten. Rapporten är sammanställd av gymnasieläraren Matilda Karlsson och forskaren Jeffrey Casely-Hayford vid Karolinska Institutet.

1 Arbetsmiljöverket: Arbetsorsakade besvär, Rapport 2023:02, SCB: Lärare utanför yrket 2022/2023

Projektgrupp

Jeffrey Casely-Hayford, postdoktor i miljömedicin med inriktning mot lärares arbetsmiljö och hälsa, Karolinska Institutet
Lisa Hellström, doktor i folkhälsa och docent i utbildningsvetenskap, Malmö universitet
Elinor Schad, docent i pedagogisk psykologi, legitimerad psykolog, Lunds universitet
Tommy Eriksson, utredare på enheten för psykisk hälsa och suicidprevention, Folkhälsomyndigheten, samt legitimerad gymnasielärare
Matilda Karlsson, gymnasielärare och föreläsare, Aspero Idrottsgymnasium, Halmstad
Mikaela Anderberg, ämneslärare, Rytmus, Stockholm
Lotta Brunö, lärare i årskurs 6–9, Söraskolan, Österåker
Anna Sterlinger Ahlring, lärare i årskurs 4–9, Malmsjö skola, Botkyrka
Nils Davidsson, lärare i förskoleklass–årskurs 3, Östermalmsskolan, Stockholm
Kristoffer Holmström, förskollärare, Bo förskola, Lidingö
Johan Bergström, gymnasielärare, Wisbygymnasiet
Malin Siljendahl, lärare i årskurs 7–9 samt pedagogisk utvecklare inom psykisk hälsa
Alexandra Björnsson, projektledare skola, Tim Bergling Foundation
Beata Kull, grundare och arbetande ordförande, Stiftelsen Beata
Matilda Björklund, verksamhetschef, Stiftelsen Beata

Formgivning: Emmie Wiik

Kapitel 1

Problembilden

01.

Att bära mer än kunskap: Lärarens emotionella landskap

läraryrket ställs höga krav inte bara på kunskap och pedagogisk skicklighet, utan också på förmågan att hantera känslomässiga påfrestningar. Det är ett yrke där relationellt arbete, ansvar och yttre press samspelar i en vardag präglad av motstridiga förväntningar.

I detta kapitel presenteras lärares egna beskrivningar av de situationer de upplever som mest känslomässigt utmanande, hur väl de anser att lärarutbildningen rustade dem, samt hur den psykiska belastningen har förändrats över tid. Tillsammans ger svaren en översiktlig bild av ett yrke där det känslomässiga arbetet ofta sker i det tysta men med långtgående konsekvenser för både lärares välmående och yrkesliv.

Vad upplevs som mest påfrestande?

► När lärarna ombads rangordna de mest känslomässigt utmanande situationerna i sin yrkesvardag, pekade en majoritet på hot eller våld från elever – både fysiskt och psykiskt – som den mest påfrestande upplevelsen. Därefter följde att hantera elevers förmåga att strukturera och planera sina studier, när elever berättar om en personlig kris och att hantera oro från elever kring samhällsläget. Kvinnliga och manliga lärare rangordnade situationerna liknande, men kvinnor lyfte oftare fram konflikter mellan elever och press från vårdnadshavare som särskilt känslomässigt krävande.

När lärarna fick möjlighet att uttrycka sig fritt, lyfte de fram att deras arbetssituation som helhet är känslomässigt utmanande.



Det är framförallt arbetssituationen som är jobbig. Det ställs orimliga krav på en lärare idag. Vi ska vara vaktmästare, it-support, kurator, psykolog [...] och slutligen också undervisande lärare. [...] Man känner sig otillräcklig varje dag!

Förändring över tid

► När lärarna fick frågan om hur den psykiska påfrestningen i yrket förändrats över tid svarade 46 procent att den har ökat mycket och 32 procent att den har ökat något. Endast 14 procent uppgav att den är oförändrad, och 8 procent att den har minskat eller att de är osäkra. Bland kvinnliga lärare var det hela 53 procent som uppgav att påfrestningen ökat mycket, jämfört med 35 procent bland manliga lärare. Erfarenhet spelar också en tydlig roll. Bland nya lärare (upp till fem år i yrket) svarade 27 procent att påfrestningen ökat mycket. Motsvarande andel var 36 procent bland etablerade lärare (sex till femton år i yrket) och 55 procent bland erfarna lärare (över femton år i yrket).

När lärarna fick möjlighet att uttrycka sig fritt beskrev många hur ökade barngrupper, ett ökat ansvar för elevers psykiska mående och en utbredd samvetsstress bidrar till att känslan av otillräcklighet växer.

Det framstår tydligt att lärare i dag förväntas hantera situationer som ligger långt utanför den traditionella yrkesrollen. Många upplever att de saknar den utbildning och beredskap som krävs för att möta dessa krav – vilket i sin tur förstärker känslan av otillräcklighet.

En dubbel belastning – lärares och elevers psykiska mående

► En tidigare rapport från Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd – "Det enda jag tänker på är stress och skola" – visade att många elever upplever psykisk ohälsa där prestationskrav, betyg och nationella prov är dominerande orsaker. Stressen påverkar deras mående, vilket i sin tur påverkar lärarna.

Nära hälften av lärarna (48 procent) angav att just "försämrade psykisk hälsa bland elever" är en bidragande orsak till att deras egen psykiska påfrestning ökat. Det finns därmed en dubbel belastning i skolans vardag: elever som mår dåligt – och lärare som upplever ökad press av att hantera det.

Eleverna mår sämre och behöver mer vuxenstöd. Vi har svårare att räkna till.

Stödet till elever i behov av till exempel extra stöd i läsning finns inte i den utsträckning som behövs. Det är stressande att veta att barn blir utan hjälp och stöd. Klassernas storlek har ökat, stödet har minskat

Lärare undervisar inte längre utan man är socialarbetare, psykolog, konflikthanterare, polis och expert på alla diagnoser som har ökat med tiden.

Antalet barn per vuxen går hela tiden upp.

Andel som svarade "ökat mycket" på frågan "Har du upplevt någon förändring i den psykiska påfrestningen i ditt arbete under din tid som lärare?*



53% svarade att den den psykiska påfrestningen har ökat mycket.



35% svarade att den den psykiska påfrestningen har ökat mycket.

Erfarenhet spelar också en tydlig roll

Ju längre tid i yrket, desto större benägenhet att uppleva att den psykiska påfrestningen ökat mycket.

55 %

Erfarna
lärare

36 %

Etablerade
lärare

27 %

Nya lärare

Upp till fem år i yrket

Sex till femton år i yrket

Över femton år i yrket

71%

av lärarna uppgav att deras lärarutbildning i låg grad hade förberett dem för de känslomässiga utmaningar som yrket innebär.



Otillräcklig förberedelse för verkligheten

► Lärarna fick även skatta i vilken grad deras lärarutbildning hade förberett dem för de känslomässiga utmaningar som yrket innebär, på en skala från 0 (inte alls) till 10 (fullt ut). 71 procent placerade sig i det nedre spannet 0–4. Detta gällde oavsett skolform eller kön. Det visar att lärarutbildningen i många fall inte upplevs ha gett verktyg för att hantera de relationella och psykosociala aspekterna av yrket.

Det lärare efterfrågar för att kunna leva upp till de krav som ställs på dem är utbildning inom konflikthantering, svåra samtal med vårdnadshavare, hantering av elever med psykisk ohälsa eller trauma samt hantering av hot, ifrågasättande och gränssättning.

”

Fick ingen utbildning alls om t.ex. konflikthantering, kris-
hantering m.m. under utbild-
ningen. Jäkla fokus på äm-
neskunskaper men inget på
det man jobbar mest med i
skolans värld dvs. relationer

Sammanfattande insikter

1. Läraryrket är emotionellt krävande – långt bortom undervisning

► Hot, våld, elever i kris och orimliga förväntningar pekas ut som de mest känslomässigt påfrestande inslagen i yrket. Många lärare upplever att de dagligen förväntas agera både psykolog, socialarbetare och ordningsvakt – utöver sitt pedagogiska uppdrag.

2. Psykisk belastning ökar – särskilt för erfarna och kvinnliga lärare

► Nästan 80 procent uppger att den psykiska belastningen i yrket har ökat över tid. Särskilt erfarna lärare och kvinnor rapporterar hög belastning – ofta kopplad till större elevgrupper, bristande stöd och ökade krav att hantera elevers psykiska ohälsa.

3. Lärarutbildningen rustar inte för verkligheten

► Hela 71 procent anser att lärarutbildningen i låg grad förberett dem för de relationella och känslomässiga krav som yrket innebär. Bristen på verktyg för konflikthantering, krissamtal och elevstöd ökar känslan av otillräcklighet.



Kapitel 2

Friskfaktorer i fokus – vad lärare säger gör skillnad

02.

Föregående kapitel visar att många lärare upplever en ökad psykisk påfrestning i arbetet – till stor del som en följd av elevernas psykiska ohälsa och en utmanande arbetsmiljö. Samtidigt visar forskning att ohälsotrenden kan brytas. Det förutsätter ett tydligt fokus på friskfaktorer och de möjligheter som finns inom lärarkåren och skolans arbetsmiljö för att stärka både välmående och yrkesutövning.

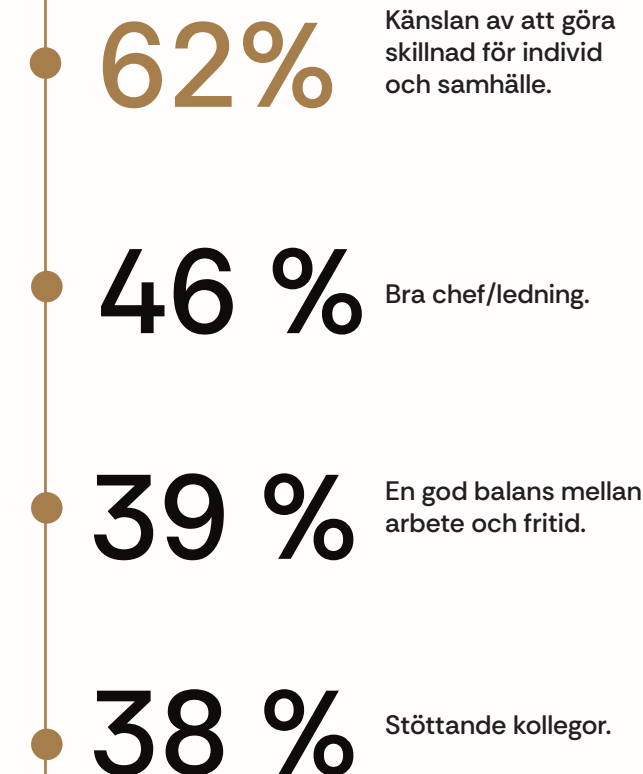
Genom att ta tillvara på den handlingskraft och de friskfaktorer som redan finns kan skolor skapa bättre förutsättningar för lärares hälsa, arbetstillfredsställelse och en mer hållbar lärarroll.

I detta kapitel presenteras lärares svar med fokus på vad som faktiskt gör skillnad – och vilka friskfaktorer som bör lyftas fram.

Vad får lärare att vilja stanna?

► När lärarna fick frågan om vilka faktorer som är mest avgörande för att de ska vilja stanna kvar i yrket, svarade 62 procent att känslan av att göra skillnad för individ och samhälle väger tyngst. Därefter följde en bra chef/ledning (46 procent), en god balans mellan arbete och fritid (39 procent) samt stöttande kollegor (38 procent).

Dessa fyra faktorer var framträdande även när resultaten bröts ner utifrån kön och yrkeserfarenhet, vilket tyder på att de är viktiga för en bred grupp av lärare. Endast 4 procent uppgav att möjligheten att göra karriär väger tyngst.



Inre drivkrafter
och samvetsstress

► Att många lärare stannar kvar i yrket för att de ser det som ett samhällsbärande och framåtriktat arbete – där de får möjlighet att inspirera, forma och utbilda unga – stämmer väl överens med forskningen. Den pekar på att lärarnas känsla av mening, motivation och stolthet är centrala friskfaktorer som bidrar till att orka i ett krävande yrke.

Samtidigt visar lärarnas svar att denna drivkraft behöver stödjas av en arbetsmiljö som stärker just dessa friskfaktorer, för att motivationen ska förbli hållbar över tid. Flera lärare uttrycker en så kallad samvetsstress – att viljan att göra gott krockar med bristande resurser.

Även respekt för yrket är en viktig friskfaktor. I de öppna svaren betonade många vikten av att respekten för läraryrket behöver stärkas och uppmärksammas mer.

I nuläget ges inte förutsättningarna för att kunna utföra mitt uppdrag utan att det blir på stor bekostnad av min personliga hälsa.

Jag tror att det måste finnas en balans i arbetsvillkoren och möjlighet till utveckling för att någon ska orka vara kvar inom läraryrket. De flesta som väljer yrket brinner för barn, kunskapsförmedling och känslan att göra skillnad. Men det går inte i längden om man inte får rätt förutsättningar. Jag brukar säga att jag älskar mitt jobb, men inte min arbetsplats.

Det saknas respekt för läraryrket i det svenska samhället. I andra länder har man mycket respekt för lärare och låter de påverka sitt yrke.

Det är samtidigt detta som skulle få mig att lämna yrket. När skolans utformning och systemets begränsningar upplevs skada elever i allt större utsträckning vill jag kanske inte vara en del av den verksamheten.

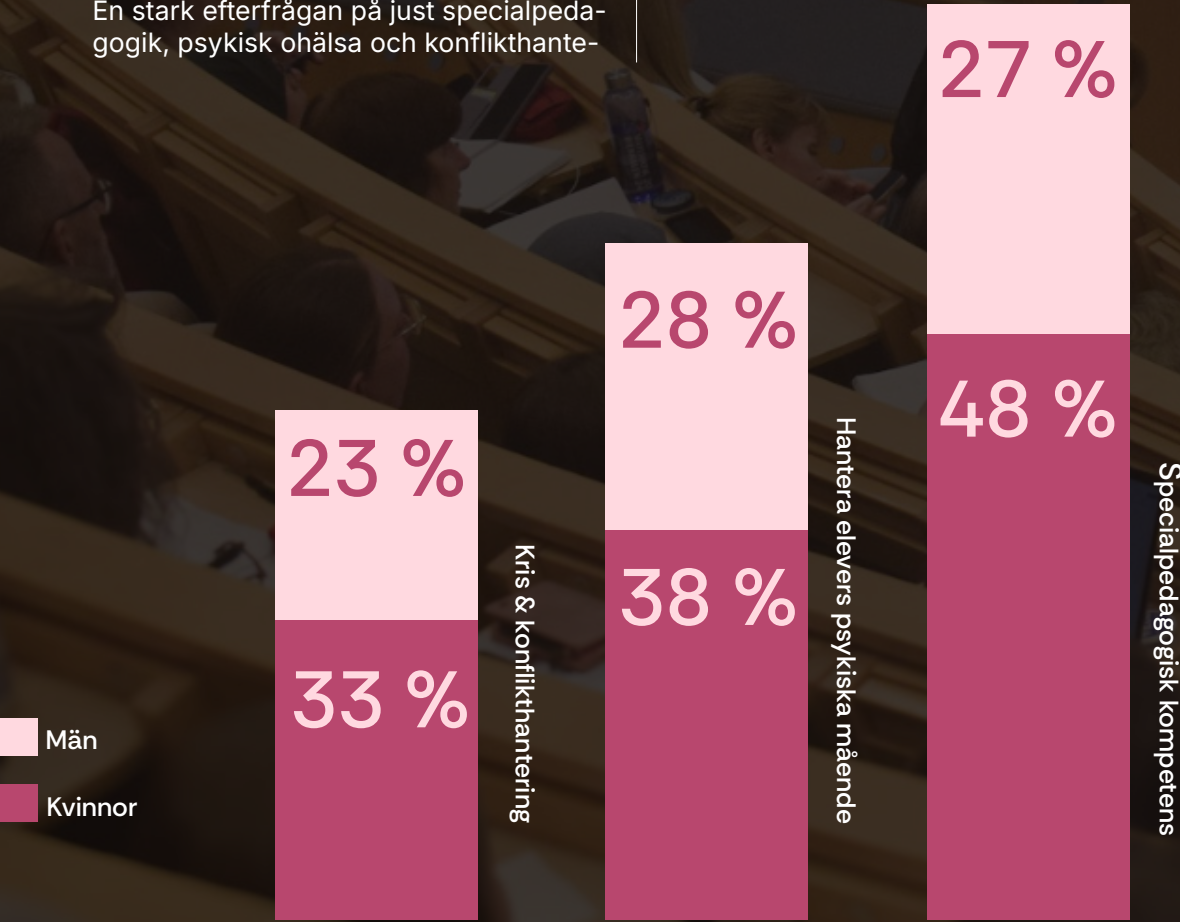
Behov av kompetensutveckling i
specialpedagogik och psykisk hälsa

► När lärare fick frågan om vilken kompetensutveckling de önskar för att må bra i sin yrkesroll, svarade flest att de vill stärka sin specialpedagogiska kompetens (40 procent), följt av stöd i att hantera elevers psykiska mående (34 procent), ämneskunskap (31 procent) och kris- och konflikt-hantering (29 procent).

Det fanns också betydande könsskillnader då flera kvinnor än män önskade kompetensutveckling inom specialpedagogisk kompetens (48 procent jämfört med 27 procent), stöd i att hantera elevers psykiska mående (38 procent jämfört med 28 procent) och kris- och konflikthantering (33 procent jämfört med 23 procent)

En stark efterfrågan på just specialpedagogik, psykisk ohälsa och konflikthantering återkom även när resultaten analyserades utifrån yrkeserfarenhet. Dessa behov speglar inte bara lärarnas vardag utan går också i linje med resultat från tidigare elevundersökningar som visat på behovet av bättre förutsättningar för elevers psykiska mående.²

Svaren stämmer även överens med Sveriges Kommuner och Regioners rapport om elevhälsans utmaningar, där bland annat rekryteringssvårigheter inom elevhälsan lyfts som en central fråga.³



2 Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer, Sveriges Elevråd 2024: En elevundersökning om hur skolan påverkar ungas mående
3 SKR: Nuläge och utmaningar i elevhälsan 2024

En förändrad lärarroll

► Under projektgruppens diskussioner blev det tydligt att lärarrollen har förändrats – och till viss del splittrats – över tid. Vad förväntas egentligen av en lärare idag?

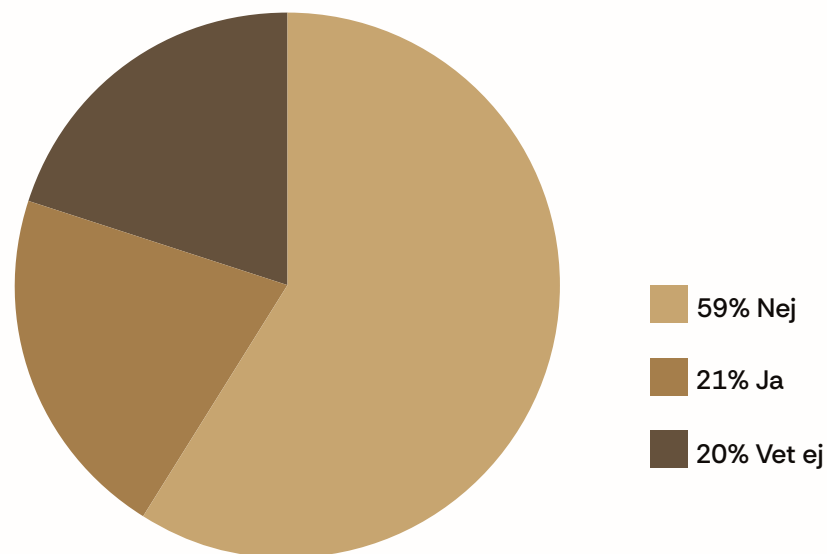
Flera beskriver hur kraven har breddats, samtidigt som förutsättningarna att möta dem inte hängt med. Det är talande att önskemål om fortbildning främst handlar om specialpedagogik – till exempel kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och stöd i att hantera elevers psykiska mående – snarare än om ämnesfördjupning. Det återspeglar en lärarroll i förändring, där fokus i allt högre grad ligger på att hantera psykosociala behov i klassrummet, utöver det pedagogiska uppdraget. Många uttrycker en stark vilja att göra skillnad – men upplever att vardagen sällan ger utrymme för det.

Lärares röster om arbetsmiljöarbetet

► Lärarna fick även frågor om arbetsmiljöarbetet – en viktig del i att stärka och möjliggöra användningen av friskfaktorer inom lärarkåren och skolmiljön.

På frågan om skolan genomfört några förändringar i syfte att förbättra den psykosociala arbetsmiljön svarade 59 procent nej, medan 21 procent svarade ja. Ytterligare 20 procent uppgav att de inte visste.

De som svarade ja beskrev framför allt satsningar på relationer, trygghet och bemötande – exempelvis via föreläsningar eller handledning från elevhälsan. Andra lyfte insatser för att minska avståndet mellan ledning och personal eller stärka gemenskapen på arbetsplatsen.



”Föreläsning av skolpsykologen [...] om att skapa relationer så elever mår bättre

”Vi jobbar med TÄNK, trevligt, ärligt, nödvändigt, konsekvent som en del i lika behandling arbetet

”Kontinuerliga 'check ups' och goda relationer [...] med närvarande chefer som tar tag i saker.

”Mer eller mindre beordrat oss att stänga av tjänstemobilen utanför arbetstid så vi inte störs när vi är lediga.

”Mer struktur samt förväntningar om mentorsrollen.

”Heltidsmentorer

Positiva upplevda effekter

► De flesta som tagit del av förändringar ansåg att dessa haft en positiv effekt, framför allt genom ett förbättrat arbetsklimat. Flera beskrev ett mer öppet och lösningsfokuserat samtalsklimat, och att de upplevde ett större lugn i arbetsvardagen.

//

Att vi har ett verktyg att använda för att signalera om vi upplever att arbetsbelastningen är för hög. Fick bra respons av rektor själv när jag signalerade. Hen lyssnade och kom med förslag på vad vi kunde göra tillsammans för att jag skulle må bättre på jobbet

//

Hanterandet av sociala konflikter mellan eleverna tog förut energi och tid, det är skönt att få avlastning samt att jag därigenom kan fokusera på mitt pedagogiska kärnuppdrag.

► Resultaten visar därmed vikten av friskfaktorer i lärares arbetsmiljö och yrkesliv men uppmärksammar också problem i arbetsmiljöarbetet.

Trots förekomsten av arbetsmiljöföreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö så har tidigare rapporter av bl.a Arbetsmiljöverket visat att många skolor brister i det systematiska

arbetsmiljöarbetet och har svårigheter att hålla det levande och aktivt.⁴ Utöver det har både forskningen och rapporter från fackförbund inom välfärden pekat på vikten av att arbetsplatser arbetar aktivt med friskfaktorer för att motverka den höga förekomsten av arbetsrelaterad ohälsa bland välfärdsyrken.⁵

Sammanfattande insikter

1. Inre motivation bär yrket

► 62 procent av lärarna uppger att känslan av att göra skillnad är det som främst får dem att stanna kvar – före faktorer som karriärutveckling. Denna drivkraft är en central friskfaktor som behöver stödjas långsiktigt.

2. Stort behov av riktad kompetensutveckling

► Lärare efterfrågar främst stöd inom specialpedagogik, psykisk ohälsa och konflikthantering – vilket speglar en lärarroll i förändring med ökade krav på att möta elevers psykosociala behov.

3. Glapp mellan behov och insatser i arbetsmiljöarbetet

► 79 procent uppger att deras skola inte genomfört – eller att de inte vet om det genomförts – några förändringar för att förbättra lärarnas psykosociala arbetsmiljö. Det signalerar brist på systematiskt stöd.



4 Arbetsmiljöverket: Rapport 2017:1
5 Facken i välfärden: "Miljarder skäl att förbättra arbetsmiljön, 2024

Kapitel 3

Lärares egna förslag till förändring

03.

Kompetensutveckling för ökat välmående i lärarrollen

I de föregående kapitlen har vi belyst de psykosociala utmaningar som lärare möter i sin vardag, liksom de friskfaktorer som kan bidra till ett mer hållbart arbetsliv. Avslutningsvis fick lärarna själva möjlighet att formulera sina egna förslag till förbättring:

Om du vore politiker – vilken eller vilka frågor skulle du vilja driva för att förbättra lärares psykiska hälsa?

► Över tusen fritextsvar vittnar om en djup kunskap om vardagen i klassrummet och ett tydligt budskap till beslutsfattare: förbättra strukturerna – och avlasta individen.

En tydligare och mer avgränsad yrkesroll

► Många lärare beskriver hur yrkesrollen har blivit allt mer splittrad. Förväntningarna från skolledning, vårdnadshavare och

elever har breddats utan motsvarande förändringar i stöd och ansvarsfördelning. Det skapar ökad belastning och en känsla av otillräcklighet.

Lärare efterfrågar tydligare riktlinjer för vad som ingår i deras uppdrag – och vad som inte gör det. Flera föreslår att vissa uppgifter, som mentorskap, bör organiseras som separata tjänster. Andra lyfter vikten av att skolledningen kommunicerar tydligt vad som faktiskt förväntas i det dagliga arbetet.

Ökad bemanning och mindre elevgrupper

► Ett annat genomgående tema är behovet av fler vuxna i skolan. Det handlar både om undervisande personal och om elevstödande funktioner som mentorer, speciallärare, elevassistenter och elevhälsoprofessioner. Lärare i alla skolformer beskriver hur storleken på barngrupper och klasser påverkar arbetsmiljön och det psykiska välbefinnandet, både för

dem själva och för eleverna.

Särskilt inom förskolan lyfter många vikten av att minska barngrupperna och undvika ensamarbete vid öppning, stängning och raster. Inom grundskolan och gymnasiet betonas vikten av att undervisningen inte urholkas genom att läraren samtidigt ska hantera sociala och organisatoriska uppgifter som egentligen borde ligga hos andra yrkesroller.

Stärkt specialpedagogiskt stöd

► Lärarna beskriver ett växande behov av stöd för att möta elevers olika behov, inte minst kopplat till psykisk ohälsa och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Många efterlyser fler specialpedagoger och en bättre organisation av skolans stödresurser.

Vi behöver tydligare ramar för vad som ingår i läraruppdraget och vad som ska skötas av andra.

Vi måste ha möjlighet att hjälpa elever med särskilda behov utan att det sker på bekostnad av de andra.

Vi behöver fler specialpedagoger och tydligare rutiner för samverkan.

Psykisk hälsa som en del av skolans uppdrag

► Flera lärare föreslår att arbetet med psykisk hälsa behöver bli en självklar och systematisk del av skolans uppdrag – både för elever och personal. Det kan handla om allt från livskunskap på schemat till tydligare strukturer för hur man bemöter elever som mår dåligt.

Flera av lärarnas förslag går i linje med vad unga själva efterfrågar i tidigare rapporter från Tim Bergling Foundation, Sveriges Elevkårer och Sveriges Elevråd. Exempelvis står "en likvärdig elevhälsa som prioriteras och fungerar" på bådass önskelista. Vikten av tydligt definierade roller och gränser – eller "systematisk gränsdragning" – återkommer hos både elever och lärare. Tydliga riktlinjer och regelverk skulle bidra till att lärarrollen blir mer förutsägbar. Om lärare vet vad som förväntas av dem minskar risken att lämna jobbet med känslan av att inte ha räckt till.

Att 79 procent av lärarna uppger att deras skola inte genomfört – eller att de inte känner till – några åtgärder för att förbättra den psykosociala arbetsmiljön, tyder på ett tydligt glapp mellan behov och insats. Det glappet riskerar att försämra både lärarnas välbefinnande och elevernas skolgång.

För att skapa ett hållbart läraryrke krävs politisk vilja, långsiktig systemförändring och investeringar i strukturer som gör det möjligt att vilja – och orka – vara kvar. Det handlar inte om att individualisera problemen, utan om att ge lärarna rätt förutsättningar att lyckas med sitt uppdrag.

Utan lärare stannar skolan. Utan skolan stannar Sverige.

Lärarnas gemensamma budskap: tre prioriterade behov

Svaren mynnar ut i tre övergripande krav på förändring:

1. Investera i kompetensutveckling som möter dagens krav.
2. Förstärk skolans stödfunktioner, särskilt inom elevhälsa och specialpedagogik.
3. Värna arbetsmiljön genom planeringstid, minskad administrativ börda och ett strukturerat arbetsmiljöarbete.

