



SE SIGNALERNA I TID

Förebyggande elevhälsoarbete i lärarvardagen

Fyra elevfall för gymnasiet - från observation till handling
utan att diagnostisera



“

*“Vi behöver inte veta allt om en elevs liv
för att börja göra skoldagen mer möjlig.”*

Utgångspunkt för materialet

Therese Strid

Yrkeslärare • Författare



Förord

Varför jag ville skapa det här materialet

Under många år i pedagogisk verksamhet har jag mött barn och ungdomar med väldigt olika förutsättningar, behov och sätt att uttrycka sig. En del berättar när något är svårt. Andra visar det genom sitt beteende, sin frånvaro, sin tystnad eller sin trötthet. Och ibland märks nästan ingenting alls.

Under min studietid till yrkeslärare fick jag möjlighet att sätta ord på mycket av det jag tidigare hade mött i praktiken. Forskning, teorier och olika perspektiv gav mig nya sätt att förstå sådant som jag under många år hade sett i vardagen. Det gjorde också att jag började ställa andra frågor: Vad ser vi? Vad har förändrats? Vad händer runt eleven? Och vad kan vi vuxna göra tidigare?

Det här materialet har vuxit fram i mötet mellan yrkeserfarenhet och de kunskaper jag fördjupat under lärarutbildningen. Min ambition är att göra forskningen användbar i lärarvardagen – på en tisdag morgon när en elev sitter framför oss och någonting inte längre känns som vanligt.

Det här materialet handlar inte om att sätta etiketter. Det handlar om att lyfta blicken och se individen bakom beteende och handlingar – vad är det eleven signalerar? Och hur kan vi utveckla det förebyggande arbetet för en god hälsa, en trevlig arbetsmiljö och ökat välbefinnande hos våra elever? Svaret finns inte i stora insatser. Det finns i de små medlen – i vardagen, i mötet med eleverna, innan hindren hinner uppstå.

“Det här är inte ett facit. Det är ett material för att hjälpa oss att se tidigare, fråga klokare och agera mer medvetet.”

Therese Strid

Yrkeslärare inom Barn- och fritidsprogrammet

Varför är vi vuxna så viktiga?

Ungdomar behöver självständighet - men också närvarande vuxna.

Vi möter eleven ofta
Vi kan upptäcka små förändringar från
elevens vanliga mönster.

Vi kan sänka tröskeln till hjälp
Ett vardagligt samtal kan vara lättare att ta
emot än ett stort "nu måste vi prata".

Vi kan skapa förutsägbarhet
Tydliga starter och en vuxen som återkommer
kan avlasta när orken sviktar.



AKTUELL FORSKNINGSKOPPLING

Northern Swedish Cohort har följt en Luleåkohort från 16 års ålder vidare in i vuxenlivet. I en longitudinell analys av 1 007 deltagare var låg skolsamhörighet vid 16 års ålder associerad med högre depressivitet upp till 43 års ålder. Forskarna lyfter tillhörighet, kamratrelationer och skolprestation som relevanta områden för hälsofrämjande insatser.

Det visar inte att skolan ensam orsakar senare psykisk ohälsa. Men det stärker materialets kärnfråga: vad kan vi vuxna påverka i skolmiljön innan svårigheter hunnit växa?

Gunnarsdóttir, H., Hensing, G. & Hammarström, A. (2021). European Journal of Public Health, 31(4), 797-802.
DOI: 10.1093/eurpub/ckab027 • Originalstudie, inte nyhetsartikeln, används som forskningskälla.

Se först. Tolka sedan.

Fallbeskrivningarna är byggda för kollegial reflektion. Eleverna benämns som hen och kön anges inte, så att gruppen inte ska fylla luckorna med normer om kön, genus eller "typiska" elevbeteenden.

OBSERVATION

"Hen har kommit sent tre morgnar och lämnat två lektioner tidigt."

TOLKNING

"Hen är omotiverad."

Tolkningen kan vara fel - och går inte att arbeta systematiskt med.

Ett enkelt samtalsverktyg

1. SE

Vad har jag faktiskt observerat?

2. VISA

Visa omtanke utan att fastslå orsaken.

3. FRÅGA

Ställ en konkret och öppen fråga.

4. LYSSNA

Lyssna färdigt innan du löser.

5. GÖR

Bestäm ett litet nästa steg tillsammans.

6. FÖLJ UPP

Återkom. Blev det lättare?

Princip: Målet är inte ett perfekt "samtal om psykisk ohälsa". Målet är att göra det lättare för eleven att svara ärligt och att skapa ett nästa steg som går att genomföra.

FALL 1 • ÖMYNDIG ELEV

Den osynliga förändringen

“Det är aldrig några problem med hen.”

Eleven är 17 år och går andra året på gymnasiet. Hen brukar vara lugn, sköta uppgifterna och sällan behöva påminnelser. Under den senaste månaden har flera små saker förändrats.

Hen kommer fortfarande till de flesta lektioner men oftare precis när dörren stängs. Uppgifterna lämnas in, men de är kortare än tidigare och ibland saknas delar som eleven normalt brukar få med. När läraren frågar hur det går svarar hen snabbt: “Det är okej, jag är bara trött.”

Tidigare åt hen nästan alltid lunch med två klasskamrater. En lärare ser nu eleven sitta kvar i ett klassrum under lunchen två gånger samma vecka. På en praktisk lektion tackar hen nej till att arbeta med den vanliga gruppen och säger att hen hellre gör sin del själv.

Ingen incident har inträffat. Eleven stör ingen. Hen har inte bett om hjälp. I arbetslaget har ingen ännu uttryckt någon tydlig oro.

Diskutera innan ni läser någon “lösning”

- Vad vet vi faktiskt - utan att tolka?
- Vilka förändringar lägger ni märke till?
- Vad skulle ni vilja fråga eleven?
- Vad kan skolan göra redan nästa vecka, innan vi vet varför?

Från oro till en liten handling

Det förebyggande arbetet behöver inte börja med ett stort åtgärds paket. Det kan börja med en liten förändring som går att genomföra, följa upp och dela i arbetslaget.



Illustrationsbild. Bilden är inte information om elevens kön, identitet eller bakgrund.

FÅNGA SIGNALEN

Det centrala är inte att eleven är "trött", utan att flera saker har förändrats från elevens tidigare mönster.

SAMTALSINGÅNG

"Jag har sett några förändringar den senaste tiden. Jag kanske tolkar fel - hur fungerar skolan för dig just nu?"

ETT NÄSTA STEG

Gör en lågmäld förändring i undervisningen och bestäm när ni följer upp. Om oron ökar används skolans elevhälsorutiner.

DET HÄR ÄR PRAKTISK TILLÄMPNING

Repliker och lärarhandlingar i materialet presenteras inte som "bevisade fraser". Forskningen används för att förstå fenomen och perspektiv; myndighetskällor används för uppdrag och regler; den konkreta lärarhandlingen är en professionell tillämpning som kan provas och följas upp.

Det här var ett smakprov.

Det fullständiga materialet är skapat för arbetslag, mentorsteam och kollegial kompetensutveckling på gymnasiet.

4 elevfall
osynlig förändring • synlig förändring •
myndig elev utan skyddsnät • brett
kontaktnät

Vetenskaplig grund
Aspelin • Hirsh • Nordahl • Ryan & Deci
• Blakemore samt myndighetsunderlag

Samtalsverktyg
konkreta ingångar som gör samtalet
mindre och lättare att ta emot

90 minuter färdigt upplägg
struktur för kollegial
kompetensutveckling och arbetsblad

Förebyggande lärarhandlingar
vad vi kan göra före, under och efter en
situation

Filmer + källkarta
filmer för diskussion och tydlig koppling
mellan påstående och källa

KÄLLPRINCIP

Forskningsnamn används inte som dekoration. Varje forskningspåstående kopplas till den studie eller myndighetskälla som faktiskt stödjer just det påståendet. Praktiska exempel markeras som tillämpning - inte som forskningsfakta.

Therese Strid

Yrkeslärare inom Barn- och fritidsprogrammet • 2026

SE SIGNALERNA I TID

Kompetensutvecklingsmaterial för gymnasielärare