

Remissvar Kunskap för alla – nya läroplaner med fokus på undervisning och lärande (SOU 2025:19)

Följande remissvar kommer från kampanjen *Psykisk hälsa på schemat*, en sammanslutning av civilsamhällesorganisationer med målet att alla elever ska få lära sig om psykisk hälsa i skolan. Bland kampanjens över 30 samarbetsorganisationer ingår elevorganisationer, barnrättsorganisationer och berörda ämneslärarföreningar (se nedan för fullständig förteckning).

Sammanfattning

Vi efterfrågar följande tilläggsförslag till utredningen:

Kunskaper och färdigheter om psykisk hälsa ska skrivas in tydligare i kursplanen för de obligatoriska skolformerna, från förskoleklass till och med högstadiet. Skrivningarna ska stärkas inom befintliga ämnen idrott och hälsa samt biologi. I framtagandet av nya kursplaner ska det analyseras och övervägas om relaterade skrivningar även ska skrivas in tydligare i andra kursplaner, som ämnena svenska, samhällskunskap samt hem- och konsumentkunskap.

Målet bör vara att psykisk hälsa är ett lika självklart inslag i skolans hälsoundervisning som fysisk och sexuell hälsa. För att ge god effekt bör revideringen följa EU:s riktlinjer¹ på området:

- **Progression i kunskapsinnehållet.** Undervisningen ges från förskoleklass genom hela grundskolan med tydlig progression. Här finns stora brister i nuvarande kursplan (se nedan). Vi tillstyrker därmed utredningens förslag om ökad progression i kursplanen avseende undervisning i psykisk hälsa.
- **Ämnesspecifika kunskapsmål.** Kunskapsinnehållet bör konkretiseras i explicita kunskapsmål inom ramen för ordinarie undervisning. Därmed räcker det inte att psykisk hälsa är en del av skolans värdegrundsuppdrag – det måste konkretiseras i kursplanen. Vi tillstyrker därför utredningens förslag om ökad konkretionsnivå avseende undervisning i psykisk hälsa.
- **Fortbildning och stödmaterial för lärare.** Kursplanen bör kompletteras med stödmaterial som underlättar för lärare att tillhandahålla undervisningen.

¹ Europeiska kommissionen, Generaldirektorat för utbildning, ungdom, kultur och idrott (2022). *Pathways to school success: Commission staff working document, accompanying the document Proposal for a Council recommendation on pathways to school success.*

Exempelvis vad man bör ta upp, goda exempel på hur undervisningen kan genomföras och hur man kan samverka med skolans övriga professioner, såsom elevhälsa. Vi tillstyrker därmed utredningens förslag om en översyn av Skolverkets stödmaterial avseende undervisning i psykisk hälsa.

- **Hälsofrämjande fokus.** Likt annan hälsoundervisning bör utgångspunkten vara förebyggande och främjande kunskaper och färdigheter. Endast en mindre del av undervisningen bör beröra psykisk ohälsa.
- **Inkluderar både emotionella och sociala aspekter.** Undervisning i psykisk hälsa bör inrymma både emotionella aspekter (t ex motivation, stresshantering, sunda levnadsvanor) och sociala aspekter (t ex samarbetsfärdigheter, konflikt-hantering och empati). Enligt studier är det denna kombination som ger bäst effekt på hälsa och skolresultat.

Motivering

Revideringen är efterfrågad

Ungas psykiska hälsa lyfts i utredningen som en av de stora samhällsutmaningar som bör beaktas i läroplansrevideringen (bilaga 8). Utredningen hänvisar till rekommendationer från MUCF och Folkhälsomyndigheten² samt Barnombudsmannen³ att skolan bör bli bättre på att ge unga kunskaper om psykisk hälsa. Skolinspektionen har i flera granskningar påtalat brister i nuvarande hälsoundervisning.^{4,5,6,7} I regeringens nationella strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention betonar man därför ”att utveckla kunskapen om psykisk hälsa hos alla elever” som särskilt prioriterat på skolområdet.⁸

En sådan revidering av kursplanen går i linje med internationella rekommendationer. EU klassar emotionell och social kompetens som en av åtta nyckelkompetenser för framtidens samhälle.⁹ I EU:s rådsrekommendationer *Pathways to School Success* som Sverige har undertecknat rekommenderas undervisning i emotionella och sociala färdigheter från förskoleverksamhet till gymnasiet.¹⁰ Även UNESCO rekommenderar att socialt och emotionellt lärande prioriteras i skolan på samma nivå som läs- och skrivkunnet.¹¹ Världshälsoorganisationen har undervisning i psykisk hälsa som sin första och starkaste rekommendation hur samhället kan främja psykisk hälsa hos barn och unga.¹²

² Myndigheten för unga och civilsamhällesfrågor och Folkhälsomyndigheten (2023). *Att inte bara överleva, utan faktiskt också leva.*

³ Barnombudsmannen (2024). *Barnombudsmannens årsrapport 2024.*

⁴ Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott och lite hälsa: Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa.*

⁵ Skolinspektionen (2015). *Elevhälsa: Elevers behov och skolans insatser.*

⁶ Skolinspektionen (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9.*

⁷ Skolinspektionen (2021). *Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa.*

⁸ Regeringens skrivelse, 2024/25:77. *Det handlar om livet – nationell strategi inom området psykisk hälsa och suicidprevention.*

⁹ EU-kommissionen (2018). *Nyckelkompetenser för livslångt lärande.*

¹⁰ Europeiska unionens råd för utbildning, ungdom, kultur och idrott (2022). *Council Recommendation on Pathways to School Success.*

¹¹ UNESCO (2024). *Policy Guide: Mainstreaming Social and Emotional Learning in Education Systems.*

¹² Världshälsoorganisationen (2020). *Helping Adolescents Thrive: Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents.*

Därför har samtliga nordiska länder, utom Sverige, redan reviderat sina läroplaner för att tydligare skriva in psykisk hälsa och socioemotionell kompetens i kursplanen.¹³ Vi efterfrågar att Skolverket får i uppdrag att göra motsvarande revidering av den svenska läroplanen.

Brister i dagens kursplan

Psykisk hälsa har stått omnämnt i skolans kursplan sedan 1980. Innehållet är främst förlagt till ämnena biologi och idrott och hälsa, men relaterade kunskaper finns även inom andra ämnen (exempelvis centrala innehållet för svenska åk 1–3 att lära sig samtalsfärdigheter och att sätta ord på känslor).

Skolinspektionens granskningar visar dock på omfattande brister i hälsoundervisningen. Endast en av fem högstadieelever uppger att de har fått lära sig om stress.¹⁴ Andra centrala begrepp som motivation och självkänsla förekommer knappt. Lärare uppger i intervjuer att det beror på att kursplanerna är otydligt formulerade och att man därför inte vet vad man ska ta upp. De säger sig även sakna fortbildning och stöd att undervisa om frågorna.

Som exempel kan ges kursplanen i biologi. Där återfinns följande formulering i det centrala innehållet för åk 1–3: ”Betydelsen av kost, sömn, hygien, motion och sociala relationer för att må bra.” Fokus ligger alltså på *att* dessa livsstilsfaktorer har betydelse för hälsan, utan vidare fördjupning vad som möjliggör god sömn eller hälsofrämjande relationer. Det går att jämföra med formuleringen gällande vattnets former som är långt mer explicit och nyanserad: ”Vattnets olika former: fast, flytande och gas. Avdunstning, kokning, kondensering, smältning och stelning.” Detta är genomgående för kursplanen – formuleringarna gällande hälsa i allmänhet och psykisk hälsa i synnerhet är översiktliga och vaga.

Det saknas även progression i undervisningen i psykisk hälsa jämfört med andra kunskapsområden. Betydelsen av kost, sömn och motion återkommer i det centrala innehållet för både lågstadiet, mellanstadiet och högstadiet. Gymnasieelever uppger i Skolinspektionens granskning att tonvikten i hälsoundervisningen ligger på fysisk hälsa och att de främst får lära sig sådant de redan känner till som att kost, sömn och motion är viktigt men inte varför.¹⁵ Det blir inte bara onödig upprepning utan innebär att elever går miste om mer avancerade kunskaper och färdigheter. Till exempel hur man utvecklar motivation, koncentrationsförmåga, sunda digitala vanor eller praktiska samarbetsfärdigheter som rollfördelning, aktivt lyssnande och metoder för konfliktlösning.

Kunskapen bör vara tydligt knuten till respektive ämne. Till exempel kan biologiundervisningen inrymma den fysiologiska stressreaktionen och hur den kan regleras (sympatiska/parasymptiska nervsystemet), människans beteende som flockdjur och känslors evolutionära funktion. Idrott och hälsa kan ta upp hur man hanterar vanliga utmaningar som motivationsbrist, prestationsångest och tekniker för att etablera sunda levnadsvanor. Svenska kan inkludera kunskaper och färdigheter om effektiv kommunikation, aktivt lyssnande och perspektivtagande. Hem- och konsumentkunskap kan inrymma sunda digitala vanor och hur vi påverkas av marknadsföring och ideal på

¹³ Psykisk hälsa på schemat (2023). *Psykisk hälsa på schemat – en kunskapsöversikt om skolundervisning i psykisk hälsa.*

¹⁴ Skolinspektionen (2015). *Elevhälsa: Elevers behov och skolans insatser.*

¹⁵ Skolinspektionen (2021). *Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa.*

nätet. Listan kan göras lång – här krävs en översyn och ett urval för att säkerställa att alla elever får likvärdig undervisning.

Vi efterfrågar en analys över vilka kunskaper och färdigheter alla elever bör få om psykisk hälsa. Därefter bör kursplanerna förtydligas inom biologi och idrott och hälsa. En revidering bör även iakttas andra ämnen med tydlig koppling till frågorna såsom svenska, samhällskunskap och hem- och konsumentkunskap. Innehållet bör vara konkret, med explicita kunskapsmål och en tydlig progression i undervisningen.

Stödmaterial

Vi tillstyrker utredningens förslag om en översyn av Skolverkets stödjande material, då kopplat till undervisning i psykisk hälsa. Dagens stödmaterial har stora brister och behöver kompletteras med exempel på god undervisning, vad man bör ta upp och hur man som lärare samverkar med elevhälsa och skolans övriga professioner i relaterade frågor. Det saknas även material kring hälsofrämjande arbetssätt i allmänhet för skolans personal, vilket vore ett viktigt komplement till hur man undervisar om frågorna.

Konsekvenser

Forskningssammanställningar visar på goda effekter när elever får undervisning i psykisk hälsa och relaterade frågor:

- Bättre skolresultat ^{16, 17}
- Minskad frånvaro och avbrutna studier ¹⁷
- Minskad mobbning och ökad trygghet och studiero ¹⁷
- Ökad trivsel och förbättrad arbetsmiljö för skolans personal ¹⁷
- Brottsförebyggande effekter ¹⁸
- Förebygger psykiatriska tillstånd som depression och ångest samt främjar elevernas välbefinnande ^{19, 20}
- Ökad mental beredskap i form av motståndskraft, stresshantering och samarbetsförmåga. ²¹

¹⁶ Skolverket (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*.

¹⁷ UNESCO (2024). *Policy Guide: Mainstreaming Social and Emotional Learning in Education Systems*.

¹⁸ SBU (2023). *Psykosociala insatser för att förebygga och minska gängkriminalitet bland barn och unga vuxna*.

¹⁹ SBU (2024). *Att stödja god psykisk hälsa hos barn och ungdomar: Utvärdering av främjande och förebyggande program*.

²⁰ Folkhälsomyndigheten (2020). *Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn – en kartläggning av systematiska litteraturöversikter*.

²¹ NESET (2018). *Strengthening Social and Emotional Education as a core curricular area across the EU. A review of the international evidence, NESET II report*.

Undertecknat

Biologilärarnas förening
Elevernas Riksförbund
Friends
Frisk och fri
Fryshuset
Funktionsrätt Sverige
Ing-Marie Wieselgrens Stiftelse
Inner Foundation
KFUM
LSU
Maskrosbarn
Mentor Sverige
Mind
NSPH och Riksförbundet Hjärnkoll
RFSL Ungdom
Riksföreningen för skolsköterskor
Rädda Barnen
Röda Korsets Ungdomsförbund
Spes
Stiftelsen 1825
Svenska Idrottslärarföreningen
Svenska Skolidrottsförbundet
Sveriges Elevråd
Sveriges skolkuratorers förening
Sveriges Skolläkarförening
Tilia
Tim Bergling Foundation
Tjejzonen
Under Kevlaret
UNICEF Sverige
1,6-miljonersklubben

Vid frågor, kontakta kampanjens talesperson:

Siri Helle, leg. psykolog
070-834 57 07
hello@sirihelle.com