

Psykiskt välbefinnande i skolan

En studie på skolans arbete med psykisk ohälsa och hur skolhunden kan göra skillnad.

Yrkeshögskoleutbildning
Skolhunds- och resurspedagog



EXAMENSARBETE 2025

Svenska terapihundskolan

Strömsholm

Författare: Michelle Modh och Nina Hillevidotter

Handledare: Carina Backsell

Examinator: Charlotte Hörnquist

6 maj 2025

SAMMANFATTNING

Psykisk hälsa är enligt världshälsoorganisationen *“ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna och kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon lever i”*, allt för många elever i dagens skola befinner sig i stället i psykisk ohälsa. Kraven ökar på elevernas förmåga att dra egna slutsatser och kunna diskutera samtidigt som ångest och utmattning går neråt i åldrarna.

Att umgås med djur ökar det psykiska välbefinnandet (Silvferberg & Lerner, 2020). Om man tittar på hundens påverkan på människors psykiska ohälsa kan man se att aktiviteter med hundar kan minska den sociala ångesten och öka känslan av social gemenskap (Karlberg & Eriksson, 2018). Syftet med denna kvalitativa studie var att få en djupare insikt i hur skolan arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna och på så sätt få en grund för skolhundspedagoger att kunna utföra sitt uppdrag. Resultaten i studien uteblev till stor del på grund av brist på respondenter men slutsatserna har än dock dragits. Det framkommer stora fördelar med hunden som en stöttning för elever med psykisk ohälsa men fundering kring huruvida pedagogens utbildning är av betydelse uppkommer allt eftersom. Den terapeutiska triangeln nämns i vår bakgrund där hunden fungerar som en brygga mellan pedagogen och eleven och funderingar uppkommer om detta kan väga upp bristen på akademisk utbildning hos skolhundspedagogen.

Nyckelord: Skolhund, social tjänstehund, djurassisterade metoder, psykisk ohälsa, elevhälsa, terapeutiska triangeln

ABSTRACT

According to the World health organization, mental health is “a state of mental well-being in which each individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life can work productively and is able to make a contribution to society”, too many students in today’s schools are instead suffering from mental illness. The demands on student’s ability to draw their own conclusions and discuss are increasing, while anxiety and fatigue decrease with age.

Socializing with animals increases mental well-being (Silvferberg & Lerner, 2020). If you look at the impact of dogs on people's mental health, you can see that activities with dogs can reduce social anxiety and increase the sense of social community, (Karlberg & Eriksson). The purpose of this qualitative study was to gain deeper insight into how the school works to promote the mental health of students and thus gain a foundation for school dog educators to be able to carry out their mission. The results of the study were largely lacking due to a lack of respondents, but the conclusions have been drawn from the study. There are great advantages to the dog as a support for students with mental illness, but questions about whether the educator's education is of importance are gradually arising. The therapeutic triangle is mentioned in our background where the dog acts as a bridge between the educator and the student, and thoughts arise as to whether this can compensate for the lack of academic training of the school dog educator.

Keywords: School dog, social service dog, animal-assisted methods, mental illness, student health, the therapeutic triangle

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehåll

SAMMANFATTNING	2
ABSTRACT	2
INLEDNING	5
Bakgrund	5
Skolhunden Gösta.....	11
Psykisk ohälsa bland barn	5
Vad säger styrdokumentet?.....	8
Internationellt etablerade begrepp	9
Hundens påverkan på psykisk hälsa	9
Syfte	10
Frågeställningar	11
Avgränsningar	11
METOD	11
3 målgrupper	12
RESULTAT	13
Vilka resurser har skolan för att stötta elever med psykisk ohälsa?.....	13
Hur arbetar skolor med att skapa en trygg och stödjande miljö för eleverna?.....	14
Finns det rutiner kring att identifiera och stödja elever som visar tecken på psykisk ohälsa?	14
Hur kan hunden stötta elever med psykisk ohälsa?.....	14
Vilka kunskaper efterfrågas hos det sociala tjänstehundsteamet för att kunna följa upp och arbeta med den psykiska hälsan hos elever?	15
Vilka kunskaper om psykisk ohälsa behövs hos skolhundspedagogen?	15
DISKUSSION	16
Behövs en lärarlegitimation?	16
Vikten av det sociala stödet.....	16
Metoddiskussion	17
Slutord	18
Referenslista	19

INLEDNING

Bakgrund

Psykisk ohälsa bland barn

Enligt WHO definieras hälsa som ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Om man tittar på definitionen av psykisk hälsa säger WHO att det är *“ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna och kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon lever i”*. Psykisk ohälsa är dock inte detsamma som psykisk sjukdom. Psykiatriska tillstånd kallas de allvarliga tillstånd som uppfyller kriterierna för psykiatriska diagnoser. Oro, sömnsvårigheter, huvudvärk och andra lättare psykosomatiska tillstånd kallas för psykisk ohälsa inom vården men är inte detsamma som psykisk sjukdom (Bähr, 2023).

En av vår tids största kriser i alla delar av världen är den psykiska ohälsan. Den drabbar närmare 20 procent av våra unga och den fjärde vanligaste dödsorsaken är självmord när man ser till ungdomar i åldern femton till nitton år. Tidiga insatser och att upptäcka det tidigt gör stor skillnad då ungefär hälften av all psykisk sjukdom redan brutit ut vid femton års ålder (Schultz, 2023).

Att vi i skolan har en kunskap som är grundläggande kring psykisk ohälsa kan hjälpa eleverna genom att vi tidigt upptäcker tecken på psykiatriska tillstånd hos våra elever (Bähr, 2023). För att kunna vara med och fatta beslut om de elever som behöver extra stöd behöver rektorn vara väl insatt i varje enskild elev. På så sätt kan rektorn på ett framgångsrikt sätt fördela resurserna korrekt (Runström Nilsson, 2023). För både pedagoger och elever är skolan en kravfylld plats och svenska skolor har i ovanligt stor grad, i jämförelse med andra länder, påverkats av politiska beslut och idéer utanför skolans professioner. I och med den nya synen på en mindre lärarstyrd kunskapsinhämtning i början av 1990-talet har den upplevda psykiska ohälsan ökat. Vissa har försökt förklara denna ökning med mobiltelefonens introduktion men då mobilen först lanserades i större skala år 2007 finns det inte belägg för detta. Att kunna analysera, beskriva orsaker och konsekvenser, påvisa samband och föreslå egna lösningar är orimliga krav på en elev som har svårigheter med att planera sitt arbete och sätta upp mål. Dessa elever behöver tydliga lärarledda lektioner och stöd vid inlärningshinder för att undvika misslyckanden i skolan som tenderar att öka risken för psykisk ohälsa senare i livet (Bähr, 2023).

Figur 3.1 Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som tycker mycket bra om skolan, 1985/86–2021/22.



2016 skrev

Folkhälsomyndigheten en artikel om psykisk ohälsa bland tonåringar i Sverige.

(Folkhälsomyndigheten, 2016).

Där refererar de till

forskningsprojektet *skolbarns hälsovanor* som görs i samarbete

med WHO och som sträcker sig återkommande över en längre tid.

Detta projekt visar att det finns en

ökning av psykisk ohälsa hos tonåringarna i Sverige och att

psykosomatiska besvär är

vanligare bland elever som är

stressade över skolan. Man ser en

ökning av oron kring skolarbetet

som går i samma takt som

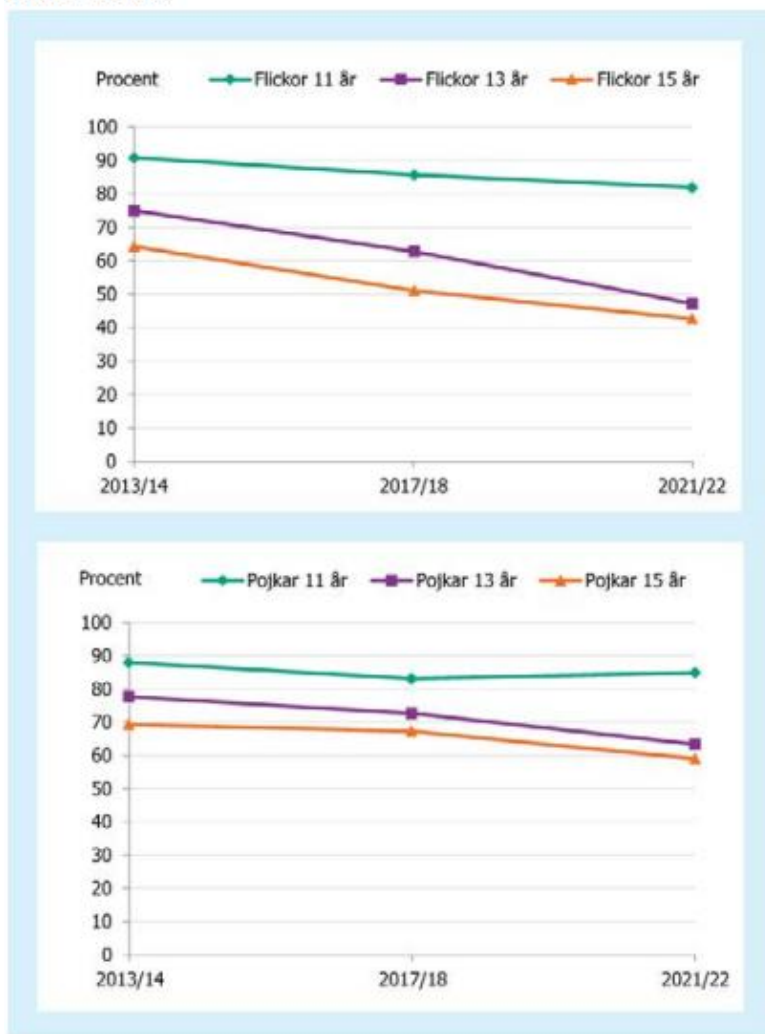
ökningen av psykosomatiska besvär. Resultaten från projektet för 2021/2022

(Folkhälsomyndigheten, 2023) visar att allt fler elever känner sig stressade över skolan och att trivseln i skolan fortsätter att minska. Flickor har oftare återkommande somatiska och psykiska besvär. De känner sig bland annat irriterade och på dåligt humör men visar också problem att sova och återkommande huvudvärk.

Källa: Folkhälsomyndigheten (2023).

Socialt stöd från bland annat lärare, klasskamrater och släkt är centralt för barns och ungas levnadsvanor och hälsa. Barnen löper en lägre risk för alkoholanvändning, daglig rökning och cannabisanvändning vid ett socialt stöd från läraren, dessutom är det relaterat till en bättre psykisk hälsa. Får eleverna ett känslomässigt stöd från sina lärare är det även relaterat till den sociala förmågan och ett bättre skolresultat. Samtidigt ser man att lärarstödet har minskat bland båda könen och även i de flesta åldrar. Det är enbart bland pojkar i elvaårsåldern som lärarstödet har ökat något.

Figur 3.3 Andel (i procent) flickor och pojkar i respektive ålder som har högt lärarstöd, 2013/14–2021/22.



Källa: Folkhälsomyndigheten (2023).

Oro och ångest

Genomsnittsåldern för debut av ångest hos barn är elva år. Ångest förekommer hos fem till tio procent av alla barn och unga vilket gör den till en av de vanligaste psykiska sjukdomarna i yngre åldrar. Generaliserat ångestsyndrom (GAD) beräknas finnas hos tre till tolv procent av alla barn och unga. Bland tonåringarna är social fobi den vanligaste formen med en frekvens på tio procent. Paniksyndrom är en annan form som är lite mer dramatisk men enbart drabbar en procent av tonåringarna. Det finns flera olika typer som är viktiga att känna till såsom fobier, tvångssyndrom och selektiv mutism. Elever med ångest visar ofta oro för att göra fel, ber om mycket stöd och behöver mycket uppmuntran. De är sällan nöjda med det de har gjort. Rädslan för att inte ha uppnått perfektion kan få en elev att inte lämna in sin skoluppgift. Social fobi innebär att en elev kan ha ångest i veckor innan en muntlig presentation då de är oroliga för att bli granskade och bedömda. Tonåringar med social fobi tar lättare till alkohol

och droger för att kunna klara av sociala sammanhang och för att slippa distansera sig från sina vänner (Bähr, 2023).

Att undvika ångestfyllda situationer gör inte saken bättre utan kan på sikt förvärra situationen. En del av behandlingen är att utsätta sig gradvis för de situationer som skapar ångest. Personal på skolan behöver normalisera skoldagen så mycket som möjligt, fokusera på skolan och finnas där som stöd när ångesten kommer. Som personal på skolan behöver man även bekräfta för eleverna med prestationsångest att det räcker ((Bähr, 2023).

Utmattning

Av det totala antalet sjukskrivningar för psykisk ohälsa är det reaktioner på svår stress som ökar mest enligt Försäkringskassan. Samhällets stressnivå ökar generellt och detta påverkar även våra barn och unga. Enligt Bähr (2023) visar hennes kommunikation med rektorer att hanteringen av sjukskrivning av elever har ökat. Detta syns inte i några register och därför är det svårt att hitta några siffror som kan stödja påståendena.

Ungdomar med npf arbetar ofta hårt för att nå resultat i skolan men energin räcker inte till för oavsett hur hög arbetsinsatsen är räcker det inte upp till kraven som ställs. Dessa elever störs lätt och arbetar hårt för att hålla koncentrationen och arbetar hårdare med sin inläring.

Många föräldrar berättar om barn som kommer hem och behöver sova direkt efter skolan utan ork till mat. Även i Japan är utmattning och stress ett problem hos eleverna där man driver på hårt i skolarbetet och aktiviteter utanför skolan (Bähr, 2023). Lars Westerström, pensionerad läkare har mött många barn som drabbats av utmattningssyndrom. Få läkare sätter denna diagnos på barn trots att alla symptom finns där. Det finns alltid för lite forskning på området men det finns tydliga tecken på att stress bland unga har ökat. Sedan 2004 har det skett en tredubbling av stress bland barn. Utmattningssyndrom är överrepresenterat hos barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) (Noren, 2023).

Vad säger styrdokumentet?

På skolan ska det finnas en elevhälsa, oavsett skolform. Denna ska omfatta psykologiska, medicinska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Man ska stötta elevernas utveckling mot målen och främst ska elevhälsan arbeta förebyggande och hälsofrämjande. Man ska arbeta på individ-, grupp- och skolenhetsnivå och detta i samverkan med lärare och annan personal. Elevhälsan ska även samverka med hälso- och sjukvården och socialtjänsten när behovet uppstår. På skolan ska man ha tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog,

kurator och specialpedagog eller speciallärare (skollagen, SFS 2010:800). Oavsett skolform ska eleverna erbjudas hälsobesök men antalet besök varierar beroende på skolform (skollagen SFS 2010:800).

I skollagen (SFS 2010:800) står det att det ska anmälas till rektorn om det framkommer genom bedömningsstöd, uppgifter från lärare eller kartläggningmaterial att en elev befaras att inte nå målen trots att det getts stöd i form av extra anpassningar. Det står också att man ska utreda om det finns behov av särskilt stöd om eleven uppvisar andra svårigheter i sin skolsituation. I alla dessa fall ska samråd ske med elevhälsan om det inte visar sig vara uppenbart obehövligt.

Internationellt etablerade begrepp

Det finns internationella begrepp inom djurunderstödda insatser som är publicerade i The IAHAIO white paper (IAHAIO, 2018). Dessa insatser inkluderar eller omfattar djur i hälso-, utbildnings- och omsorgstjänster. I vårt arbete fokuserar vi på djurassisterad pedagogik. Detta innebär att man arbetar med utbildning eller som ett komplement till skolan. Föraren har en pedagogisk utbildning och man kan till exempel arbeta som skolhund eller läshund.

Hundens påverkan på psykisk hälsa

Fysisk närhet tillsammans med ett sällskapsdjur kan ge en viss känslomässig lindring. Karlberg & Eriksson (2018) betonar att känslan av värmen från en hund, klappa dess päls och uppleva hur de tar kontakt kan lindra känslomässigt och ge stimulans. Forskning har visat att genom fysisk beröring och ögonkontakt med våra hundar, frigörs oxytocin – det är ett hormon som är kopplat till känslor av ökad trygghet, tillit och lugn. Detta kan bidra till att minska stressnivåer, fysiologiska effekter i kroppen som sänkt puls vilket kan resultera i positiva känslor och förbättra vårt psykiska välbefinnande (Karlberg & Eriksson, 2018). Miho Nagasawa publicerade under 2015 en studie om effekten av att möta hundars blick. Utifrån de effekter som visades med en förhöjd oxytocinnivå började man att dra slutsatser om att relationen mellan människa och hund är unik. Man började fundera på om detta var följder av domesticeringen eller om det beror på individens tidigare livserfarenheter då samma effekter uppkom i kontakt med vargar som fötts upp med människor (Lilliesköld, 2023)

Att umgås med djur ökar det psykiska välbefinnandet (Silvferberg & Lerner, 2020). Under det senaste decenniet har termen grön omsorg blivit allt vanligare. Det som inbegrips i detta är

ofta terapi och aktiviteter kopplade till en gård med djur. Man kan dela upp grön omsorg i två olika delar. En kategori handlar om att vistas i och uppleva naturen medan den andra kategorin är terapeutiskt trädgårdsarbete och interaktioner med djur. (Silvferberg & Lerner, 2020).

European Society for Animal Assisted Therapy (ESAAT) klargör att djurunderstödd terapi *“bygger på relationen och strukturen i processen i en triangulär relation mellan klient, djur och terapeut”*. Detta kallas för den terapeutiska triangeln. Att skapa en relation och se djuret som en terapeutisk kollega är någonting annat än att enbart använda naturen som en källa för bättre mående (Silvferberg & Lerner, 2020). För att utföra den terapeutiska triangeln bör man ha en relevant utbildning inom området vilket innebär att man enbart arbetar terapeutiskt utifrån denna (Kron & Ludekus, 2013).

Om man tittar på hundens påverkan på människors psykiska ohälsa kan man bland annat se att aktiviteter med hundar kan minska den sociala ångesten, öka känslan av social gemenskap, kognitiva förmågor, skolnärvaron samt skapa ett sammanhang och mening, känslomässigt engagemang och en möjlighet till relationer till djur och natur. (Karlberg & Eriksson, 2018; Silvferberg & Lerner, 2020) Vid olika former av psykisk ohälsa som bland annat ångest, depression och stressrelaterade åkommor anses hunden, enligt studier baserade på utlåtanden från patienter och personal, ha kompetenser som är värdefulla. (Karlberg & Eriksson, 2018). När man har utmattningssyndrom är vägen tillbaka lång och måste få ta tid. Att få gå promenader i mindfulness-anda tillsammans med hunden eller att få andas tillsammans med hunden kan lindra stressen hos deltagaren. Genom att få klappa och massera hunden frisätts oxytocin och deltagaren kan på så sätt sänka blodtryck och puls vilket hjälper vid kronisk stress (Karlberg & Eriksson, 2018).

Syfte

Syftet är att få en djupare insikt i hur skolans personal arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna och på så sätt få en grund för skolhundspedagoger att ta vid när det finns en misstanke om psykisk ohälsa. För att som skolhundspedagog kunna skapa relationer genom sin yrkesprofession och att som resurs kunna skapa en trygghet för elever behövs det en bredare kunskap om psykisk hälsa och ohälsa.

Frågeställningar

- Hur arbetar skolans personal med den psykiska hälsan hos elever?
- På vilket sätt kan skolhunden stötta elever med psykisk ohälsa?
- Vilka kunskaper behövs hos det sociala tjänstehundsteamet för att följa upp och arbeta med den psykiska hälsan hos elever på lågstadiet?

Avgränsningar

Det är fokus på psykisk ohälsa i grundskolan. Om studien riktades in på alla skolformer blir det för stort och därför valdes det att fokuseras på grundskolan. Målet var från början fokus på lågstadiet då grunden för ett gott bemötande och positiv skolupplevelse läggs där men efter svårigheter att hitta respondenter bestämdes det att utöka studien till hela grundskolan.

Enkäten till skolpersonalen går enbart ut till elevhälsoteamen på skolorna. Då det fokuseras på den psykiska ohälsan önskades svar från personal som arbetar förebyggande och hälsofrämjande. Det valdes att söka fakta angående ångest, oro och utmattning i bakgrunden då det är tillstånd inom psykisk ohälsa hos barn som inte är lika känt. Målet var att bredda kunskapen kring psykisk ohälsa och då är detta en del av det och även efterfrågades i enkätsvaren.

METOD

Skolhunden Gösta



Gösta är av rasen Bracco Italiano som är en stående fågelhund. Gösta är sex år gammal och utbildas till skolhund tillsammans med sin förare Michelle Modh. Gösta är hunden som benämns under studiens gång.

I en kvalitativ studie inkluderar man ett mindre antal än i en kvantitativ studie. Forskaren vill visa en djupare förståelse för fenomenet genom att hitta olika personer med olika erfarenheter som kan ge bra beskrivningar. I en kvantitativ studie vill forskaren i stället att urvalet ska

representera en större population (Henricson, 2023). Vi hade uppfattningen att vi använde oss av den kvalitativa metoden enkätundersökning i vårt examensarbete. Efter vidare efterforskning har vi nu kommit fram till att metoden snarare är kvantitativ och prospektiv då vi som författare inte interagerar med urvalspersonerna utan frågorna är mer opersonliga. Dessutom är studieplanering genomförd före att datainsamling skett. Urvalet är litet på grund av brist på respondenter inom yrket skolhundspedagog.

3 målgrupper

Vårt mål var att använda oss av tre olika enkäter till tre olika målgrupper. Enkäten skapades i Google formulär med samma frågor till respondenterna i målgruppen. Enkäterna besvarades anonymt där respondenten inte behövde ange mailadress eller namn på skolan. Flertalet frågor var öppna frågor där respondenten fick svara med egna ord i öppen text. Några enstaka frågor besvarades med ett ja eller nej i kryssruta som då följdes upp med en öppen fråga för fri text.

- **Målgrupp 1** var elevhälsoteam på olika skolor där man inte har använt sig av eller har erfarenhet av skolhundsteam. Dessa skolor befann sig i Västra Götaland och Norra Småland. Totalt skickades det ut en google- länk till en enkät till fem olika skolor i denna målgrupp. Skolorna valdes ut slumpmässigt och efter vetskapen om att de tidigare inte använt sig av eller har erfarenhet av ett skolhundsteam. Det fanns en personlig vetskap om detta på grund av tidigare arbete i de aktuella kommunerna. Enkäten skickades ut den 12 mars 2025 och vi satte som senaste svarsdatum den 20 mars 2025. Tid för svar tänktes noga igenom och vi kom fram till att en längre svarsperiod skulle öka risken för att enkäten lades åt sidan och hamnade i glömska.
- **Målgrupp 2** var elevhälsoteam på skolor där man har erfarenhet av ett skolhundsteam. Antingen har de haft ett arbetande team på plats eller så är det ett pågående arbete. För att nå dessa målgrupper eftersökte vi skolhundspedagoger i facebookgruppen “Anslagstavla- Social tjänstehund” för att få svar på vilka skolor vi kunde kontakta. Vi fick svar från fyra olika skolhundspedagoger runt om i landet som erbjöd sig att svara på vår enkät. Utöver dessa fyra valde vi att skicka en enkät till skolan där Nina genomförde sin praktik tillsammans med en redan etablerad skolhund. Vi tog kontakt med skolhundspedagogerna via messenger för vidare information och för att dela en länk till enkäten i google. Enkäten skickades ut den 12 mars 2025 och vi satte som senaste svarsdatum den 20 mars 2025. Tid för svar tänktes noga igenom och vi kom

fram till att en längre svarsperiod skulle öka risken för att enkäten lades åt sidan och hamnade i glömska.

- **Målgrupp 3** planerades att gå ut till de elever som Michelle och Gösta skulle haft lektioner med. I målgruppen skulle det ingå elever i årskurs 4. Denna enkät skulle göras i pappersform där Michelle och ansvarig lärare skulle finnas med som stöd vid frågor. Målet var att ha praktiska träffar med Gösta och eleverna skulle först i efterhand bli medvetna om enkäten och svara på frågor i stil med:
“Hur har det känts för dig att vara med Gösta?”
“Känner du att Gösta har ändrat ditt humör?” - hur?
“Tycker du att fler elever ska få träffa Gösta?” - varför?
“Hur tror du att Gösta hade kunnat hjälpa om han fick vara kvar på skolan?”

Målgrupp 1 och målgrupp 2 fick i viss mån samma frågor där det rörde sig om hur skolan övergripande arbetar med psykisk ohälsa. I målgrupp 1 ville vi därefter veta mer om inställningen till skolhund och vad de eventuellt tror att en skolhund kan bidra med. I målgrupp 2 valde vi i stället att få svar på om man sett en positiv utveckling i elevernas mående sedan skolhundsteamet påbörjade sitt arbete på plats.

Vi valde att rikta in vår enkät mot skolornas elevhälsoteam då de ska arbeta hälsofrämjande och förebyggande kring bland annat psykosomatiska besvär (Skollagen SFS 2010:800)

RESULTAT

Vilka resurser har skolan för att stötta elever med psykisk ohälsa?

Enligt läroplanen ska det finnas en elevhälsa på skolan, oavsett skolform. Man ska stötta elevernas utveckling mot målen och främst ska elevhälsan arbeta förebyggande och hälsofrämjande. På frågan vilka resurser skolan har för att stötta elever med psykisk ohälsa har svaret från våra tre olika respondenter varit unisont där det syns att det finns ett EHT-team som fångar upp dessa elever. Svaret från en respondent uttryckte även att *“Samarbete med vårdnadshavare och andra boenden är väldigt viktigt...”*. Denna fråga ställdes till alla skolor oberoende av status med skolhundsteam.

Hur arbetar skolor med att skapa en trygg och stödjande miljö för eleverna?

Alla skolor fick även frågan om hur man arbetar med att skapa en trygg och stödjande miljö för eleverna. På denna fråga hamnade fokus enbart på hundens roll hos skolorna med skolhund och de besvarade inte frågan fullt ut. Det kom in svar så som “närvarofrämjande arbete med elever med problematisk frånvaro” och spontana pauser med hund”. Detta visar att man i svaret enbart har svarat på hur man arbetar med hunden i stället för att svara på frågan hur man arbetar med en trygg och stödjande miljö för samtliga elever på hela skolan (Se bilaga 1). Från skolan utan ett skolhundsteam fick vi svaret att man arbetar med olika teman. De varvar konflikthantering, hur man ska agera på nätet och faddergrupper där eleverna gör saker tillsammans i blandade åldrar. Enligt läroplanen ska man arbeta på individ,-grupp- och skolenhetsnivå och detta i samverkan med lärare och annan personal. Utifrån de tre svar som inkommit är det svårt att komma fram till ett resultat på hur och om skolorna arbetar förebyggande på dessa olika nivåer (Se bilaga 2).

Finns det rutiner kring att identifiera och stödja elever som visar tecken på psykisk ohälsa?

Den tredje frågan som gick ut till alla skolor handlade om hur och om det finns rutiner kring att identifiera och stödja elever som visar tecken på psykisk ohälsa. Här syns en skillnad i svar från respondenterna. En av tre respondenter svarar att vid misstanke om psykisk problematik görs en kartläggning hos socialpedagog, kurator eller skolpsykolog med hjälp av kartläggningsverktyg. Därefter görs en individuell handlingsplan för att kunna möta eleven på bästa sätt. Många gånger hänvisar skolan till ungas psykiska hälsa eller till barn- och ungdomspsykiatri för en mer riktad insats. Två respondenter svarar kortfattat att det blir samtal med mentor och kurator för att sedan följas upp på EHT. Hur samtal initieras är däremot inte förtydligat vilket gör det svårt för författarna att se tydliga rutiner i detta arbete.

Hur kan hunden stötta elever med psykisk ohälsa?

Litteraturen i bakgrunden påvisar god utveckling hos människor med psykisk ohälsa, det vi saknar svar på är huruvida hunden specifikt kan stötta elever med psykisk ohälsa i skolan. I studien som gjordes för detta examensarbete saknas tillräckligt med material för att kunna dra tillförlitliga slutsatser kring hundens roll för elever med psykisk ohälsa. Svar inkom endast från två av respondenterna på skola med skolhund vilket gör vårt resultat svagt. I de enkätsvar som dock inkommit uttrycker respondenterna att eleverna lättare öppnar upp sig för

skolhundsteamet. Eleverna på en av skolorna har i sina möten med hunden uttryckt att det blir en mysig paus från måendet när man får gosa. Litteraturen i bakgrunden berättar för oss att aktiviteter med hundar kan minska den sociala ångesten, öka känslan av social gemenskap, kognitiva förmågor, skolnärvaron samt skapa ett sammanhang och mening, känslomässigt engagemang och en möjlighet till relationer till djur och natur. Vid olika former av psykisk ohälsa som bland annat ångest, depression och stressrelaterade åkommor anses hunden, enligt studier baserade på utlåtanden från patienter och personal, ha kompetenser som är värdefulla.

Vilka kunskaper efterfrågas hos det sociala tjänstehundsteamet för att kunna följa upp och arbeta med den psykiska hälsan hos elever?

Man vet att socialt stöd från bland annat lärare, klasskamrater och släkt är centralt för barns och ungas levnadsvanor och hälsa. I den sista frågeställningen efterfrågas vilka kunskaper som behövs hos det sociala tjänstehundsteamet för att följa upp och arbeta med den psykiska hälsan hos eleverna på skolan. Respondenterna önskade mer kunskaper om vad för slags aktiviteter man kan genomföra med hund och elev vid psykisk ohälsa. Ett annat svar var mer kunskap om generell ångestproblematik då det går långt ner i åldrarna i skolan och dessutom ökar i frekvens. Ska man arbeta på anpassad grundskola önskas även kunskap om neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning.

Vilka kunskaper om psykisk ohälsa behövs hos skolhundspedagogen?

När det kommer till frågan om vilka kunskaper om psykisk ohälsa som önskas hos skolhundspedagogen, framkom det att förutsättningar för att kunna jobba på ett adekvat sätt inom skolan kräver att man har en lärarlegitimation med kunskap för att kunna bemöta och utveckla. Skolan utan befintlig skolhund som responderade ställde sig positiv till en framtida skolhund. De var medvetna om de positiva effekter en skolhund och dess förare kan innebära på plats i skolan och för elever som vistas där samt hade även personliga erfarenheter bland personalen kring positiv påverkan på elever med psykisk ohälsa. De uttryckte att de *“önskade att vi hade en skolhund som elever kunde besöka för att få känna den trygghet som en hund kan ge, ovillkorlig kärlek”*.

DISKUSSION

Behövs en lärarlegitimation?

Författarna går en YH-utbildning där titeln skolhundspedagog/resurspedagog tilldelas. I klasserna går allt från utbildade lärare för alla åldrar till individer som inte satt sin fot i skolan under sin yrkeskarriär. Studenterna får ett axplock av grundläggande pedagogik, lektionsplaneringar, specialpedagogik och pedagogiska metoder varvat med praktik ute på skolor i landet med och utan hund. När respondenter tillfrågades om vilken kunskap om psykisk ohälsa de önskar hos skolhundspedagoger har de bland annat inkommit med svaret att det efterfrågas en lärarlegitimation. Författarna kan därför inte undgå att ifrågasätta om alla får samma förutsättningar till framtida jobb efter denna utbildning. Ska det finnas krav på förkunskaper inför denna utbildning där individer redan har en pedagogisk utbildning med erfarenhet från skolans värld och på så sätt ha mött dessa elever med psykisk ohälsa? Syftet med denna studie var att få en insikt i hur skolan arbetar för att främja den psykiska hälsan hos eleverna och lägga en grund för skolhundspedagoger. För att skapa relationer och möta dessa elever i deras psykiska ohälsa kanske det krävs en större pedagogisk kompetens. Hunden behöver i sin roll stöttning från hundföraren. Hunden kommer först till sin rätt när hundföraren har kompetens att utföra sin pedagogiska del av arbetet. Att skapa en relation och se djuret som en terapeutisk kollega är något annat än att enbart använda sin akademiska utbildning och på detta vis skapas en terapeutisk triangel. Kan det skapas sprickor i triangeln när den akademiska utbildningen brister eller blir hunden ett tillräckligt stort komplement?

Vikten av det sociala stödet

Får eleverna ett känslomässigt stöd från sina lärare är det även relaterat till den sociala förmågan, ett bättre skolresultat och en bättre psykisk hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2023). Kan det sociala stödet lika gärna komma från ett socialt tjänstehundsteam och spelar då den akademiska utbildningen hos skolhundspedagogen någon roll? Folkhälsomyndigheten (2023) hävdar även att det sociala stödet lika väl kan ligga hos släkt eller vänner. Vi ser att elever som saknar detta sociala stöd kan hälsomässigt ha fördelar av en skolhund i sin närhet. Bähr (2023) skriver i sin bok att ångest förekommer hos fem till tio procent av alla barn och unga vilket gör den till en av de vanligaste psykiska sjukdomarna i yngre åldrar. Karlberg & Eriksson (2018) skriver att när det handlar om olika former av psykisk ohälsa som bland annat ångest, depression och stressrelaterade åkommor anses hunden ha kompetenser som är värdefulla att använda i arbetet i mötet med elever med psykisk ohälsa. Detta styrker vårt

tidigare påstående om de hälsomässiga fördelarna med hund i skolan. Lars Westerström, pensionerad läkare på BUP, berättar om stress som ökar lavinartat bland våra elever och utmattningssyndrom som är överrepresenterade hos barn med NPF (Noren, 2023) och detta styrker vårt belägg för fördelar med hundens roll i skolan. I enkätundersökningen som skickades ut till skolor med utbildad skolhund fick vi veta att man ser en förändring vad gäller den psykiska hälsan hos eleverna sedan hunden påbörjade sitt arbete. Det berättas om elever som fått bekräftelse på sina känslor och även kan berätta om sina känslor på lektioner där hunden inte närvarar (Se bilaga 1).

Respondenternas svar när det kommer till skolans arbete med psykisk hälsa hos eleverna skiljer sig åt. Respondenterna befinner sig på olika skolor i olika kommuner runt om i landet vilket skapar funderingar. Skiljer sig arbetet med psykisk hälsa mellan kommunerna så mycket trots att det i skollagen (SFS 2010:800) står att elevhälsan ska arbeta förebyggande och hälsofrämjande? Utifrån svaren från respondenterna går det att utläsa att man snarare får arbeta processorienterat i stället för att förebygga. Rutinerna för att förebygga och identifiera psykisk ohälsa handlar om anmälan till EHT samt samtal med mentor och kurator. Det verkar även ligga på heltidsmentorer att ha kunskapen för att kunna fånga upp dessa elever i tid. En respondent nämner även den individuella handlingsplanen som läggs upp efter elevernas behov (Se bilaga 2). Det framkommer inga tydliga rutiner för att identifiera dessa elever med psykisk ohälsa utan rutinerna finns snarare där för att senare kunna stötta när ohälsa upptäckts.

Metoddiskussion

Författarna har valt att använda den kvalitativa metoden enkätundersökning i studien. I resultatet av arbetet saknar det antal svar som hade förväntats från respondenterna vilket har försvårat analys och slutsats. En reflektion är att resultaten hade sett annorlunda ut om skolor hade kontaktats i ett tidigare skede för att förberedas och på så sätt ge författarna en indikation på förväntad feedback.

En del av den kvalitativa undersökningen innefattade en enkätundersökning med de elever som skulle ha arbetat med hunden Gösta och hans förare Michelle. På grund av sjukdom från Michelles handledare sköts detta fram på obestämd tid. Detta blev till den grad att det inte längre var ett alternativ att kunna ha användning av det i studien.

För att bredda möjligheterna kontaktades ytterligare en grundskola i Arvika kommun för en möjlighet till en alternativ praktikplats för hunden Gösta. Vid en första kontakt var teamet välkomna och ett möte blev inbokat för planering av genomförandet. Kort därefter kontaktades Michelle som fick veta att teamet inte längre var välkomna på grund av för dyra städkostnader i och med en skolhund i byggnaden. Det erbjöds då lektioner utomhus från teamets håll men det var inte ett alternativ för skolan som valde att avböja utan vidare diskussion.

I efterhand kan det diskuteras om en annan typ av metod hade varit att föredra. Vid intervju hade eventuellt en större volym data varit möjlig att uppnå. Det hade då bokats in möten och inkommit direkta svar från respondenterna vilket skulle ge möjligheten att veta i förhand vilken mängd data som kunde beräknas. Detta kunde i sin tur hjälpt författarna att få ett tydligare resultat i studien.

Slutord

Informationen som vi fått under denna studie gällande elevers psykiska mående och den negativa trenden kring detta är skrämmande. Var skolan bättre förr? Kanske behöver man se tillbaka och plocka de delar som fungerade och ta tillbaka dem till dagens skola? Kraven på dagens elever vad gäller kunskaper kring att kunna argumentera och dra egna slutsatser skapar oro, ångest och utmattning vilket är en övergripande bild av dagens samhälle. Vill vi utsätta våra barn för detta och hur blir då framtiden? En kombination av mer lärarledda lektioner med tydlighet tillsammans med hundens närvaro är i vår mening framtiden. Vi vill se mer forskning och studier inom detta. Det saknas även studier och forskning vad gäller utmattning hos barn och unga och detta är något vi efterfrågar. Efter mer studier kring detta kan vi få en tydligare bild av när och hur hunden kan börja användas i förebyggande och målinriktat syfte i skolans miljö, innan barnen går hem med sjukskrivning och missar utbildning. Vi vet redan att barnen löper en lägre risk för alkoholanvändning, daglig rökning och cannabisanvändning vid ett socialt stöd från läraren. Samhället har inte råd att låta dessa elever missa sin skolgång och i förlängningen hamna i eventuellt drogmissbruk.

Syftet i studien nåddes till viss del men då enkätsvaren till stor del uteblev och en del av enkätstudien fick ställas in saknas stora delar för att tydligt kunna besvara våra frågeställningar.

Referenslista

Litteratur

- Bähr, K. (2023). *Psykisk hälsa i skolan*. Natur & Kultur.
- Henricson, Maria (2023). *Vetenskaplig teori och metod*. Studentlitteratur.
- Lilliesköld, T (2023) *Hund och människa emellan*. Pug förlag.
- Silfverberg, G. & Lerner, H. (2020). *Hästen och den mänskliga hälsan*. Appell Förlag.
- Runström Nilsson, P. (2023). *Elevhälsa*. Gleerups.

Länkar

- Folkhälsomyndigheten (2016). *Skolprestationer, skolpress och psykisk ohälsa bland tonåringar*. Folkhälsomyndigheten. Hämtad den 2025-03-05
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/8169d0d0a5a846d29cf4b6a7cfd1dff/skolprestationer-skolstress-psykisk-ohalsa-tonaringar-16003-webb.pdf>
- Folkhälsomyndigheten (2023). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022*.
Folkhälsomyndigheten. Hämtad den 2025-03-05
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/skolbarns-halsovanor-2021-2022/huvudsakliga-resultat-202>
- IAHAIO (2018). *IAHAIO white paper 2014, uppdaterad för 2018*. IAHAIO. Hämtad den 2025-04-08
<https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2021/01/iahaio-white-paper-2018-swedish.pdf>
- Kron, M & Ludekus, R (2013). *Den terapeutiska poängen med att använda djur i olika behandlingar*. Lunds universitet.
<https://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOId=4255080&fileOId=4255088>
- Noren, N. (2023) *Utmattning hos barn och unga- varför pratar vi så lite om det?*
Riksförbundet attention. Hämtad den 8 april 2025 <https://attention.se/2023/08/31/utmattning-hos-barn-och-unga-varfor-pratar-vi-sa-lite-om-det/>
- Schultz, L. (2023). *Psykisk ohälsa bland barn och unga- en av vår tids största kriser*. Unicef.
Hämtad den 2025-03-03 https://unicef.se/overleva-och-utvecklas/barnhalsa/psykisk-ohalsa-bland-barn-och-unga?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=Grants_dsa&utm_content=fix_ed_url&CID=06345&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwkN--

[BhDkARIsAD_mnIr4Z4NHFTxEcnHQzpv9Eg7KUgEOpGjJ2kbyK9GvyXi-MBv40zreZcsaAsZREALw_wcB\)](#)

SFS 2010:800. *Skollag*. Hämtad den 2025-04-08 https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800/

Bilaga 1

Hur arbetar ni för att skapa en trygg och stödande miljö för alla elever? 2 svar

Dels i planerat projekt över tid där eleverna får öva muntlig framställning tillsammans med spec.ped och hund, dels spontana pauser med hund, dels i närvarofrämjande arbete med elever med problematisk frånvaro.

Tydliggörande pedagogik och lågaffektivt bemötande utifrån elevens behov och utvecklingsnivå. Här är hundteamet ett verktyg för läraren att eleven lättare "öppnar" upp för hund och hundteamet än om inte hunden är där Läraren kan arbeta vidare när hunden inte är närvarande utifrån hur eleven agerar tillsammans med hunden- hundteamet.

Vilka resurser har skolan för att stödja elever med psykisk ohälsa? 2 svar

Vi har kurator på 20% och heltidsmentorerna som fångar upp elever snabbt. Dels finns det resurser avsatt i skolhundsprojekt.

Samarbete med vårdnadshavare och andra boenden är väldigt viktigt, habilitering, Eht, vår kurator är närvarande och bokar in samtal eller finns i skolans lokaler för att hjälpa och stötta elev och dess lärare kring psykisk ohälsa.

Finns det några specifika rutiner för att identifiera och stödja elever som visar tecken på psykisk ohälsa? 2 svar

[Kopiera diagram](#)

012JaNej2 (100 %)2 (100 %)0 (0 %)0 (0 %)

Värde Räkna

Ja 2

Nej 0

Om JA på föregående fråga; hur ser dessa rutiner ut? 2 svar

Samtal med mentor o kurator, uppföljning på EHT/EHM

Det tas upp på Eht där det läggs upp en plan

Hur lång tid har ni haft ett socialt tjänstehundsteam på skolan? 2 svar

[Kopiera diagram](#)

0,00,20,40,60,81,00-1 år1-3 årLängre än 3 årHundteamet är inte längre aktivtpå skolan0 (0 %)0 (0 %)1 (50 %)1 (50 %)1 (50 %)1 (50 %)0 (0 %)0 (0 %)

Värde

Räkna

0-1 år

0

1-3 år

1

Värde

Räkna

Längre än 3 år

1

Hundteamet är inte längre aktivt på skolan 0

Vilken roll, om någon, har skolhundsteamet spelat när det kommer till ert arbete med elevernas psykiska hälsa? 2 svar

Eleverna har uttryckt att det "blir en mysig paus" från måndet en stund när man får gosa med hunden.

Stödande i olika lektioner. Elev har lättare för att öppna sig för hund/hundteamet. När eleven öppnar upp kan vi som övrig personal arbeta vidare kring stödet kring eleven.

Har ni sett en förändring vad gäller den psykiska hälsan hos eleverna sedan hundteamet kom till skolan och i så fall på vilket sätt? 2 svar

Inte än

Elever har fått insikt att det är ok att känna som de gör, får bekräftelse. Lättare att berätta vad som är fel även under andra lektioner där hundteamet inte är närvarande.

Finns det kunskaper som ni önskar att skolhundsteamet hade som de saknar idag? 2 svar

[Kopiera diagram](#)

JaNej50%50%

Ja 1

Nej 1

Om JA på föregående fråga; vad för kunskaper önskar ni mer av? Ett svar

Mer kunskap om vad för slags aktiviteter som man kan göra med skolhundsprojektet vid psykisk hälsa.

Vilka kunskaper om psykisk ohälsa i skolan önskar ni att en skolhundspedagog har? 2 svar

Samma som ovanstående svar

Förutsättningen för att en skolhundspedagog ska kunna arbeta på ett adekvat sätt mot elever i skolan/anpassad skola är att hundföraren har en gedigen bakgrund som lärare/speciallärare (lärarlegitimation)där de har kunskap kring den elevgrupp de möter för att kunna bemöta och utveckla mötet/lektionen på ett bra sätt utifrån individens/elevens förutsättningar

Bilaga 2

Hur arbetar ni för att skapa en trygg och stödjande miljö för alla elever?" Ett svar

Vi jobbar med olika teman varje månad. Vi varvar mellan att jobba med konflikthantering, hur man ska tänka och agera på nätet samt med faddergrupper där eleverna gör saker tillsammans i blandade årskurser.

Vilka resurser har skolan för att stödja elever med psykisk ohälsa? Ett svar

Vi har en socialpedagog och en kurator som jobbar aktivt med att stötta elever med psykisk ohälsa. Varje elev har en individuell handlingsplan utefter sina behov. En del har kontakt med externa aktörer såsom UPH eller BUP

Finns det några specifika rutiner för att identifiera och stödja elever som visar tecken på psykisk ohälsa? Ett svar

[Kopiera diagram](#)

0,00,20,40,60,81,0JaNej0 (0 %)0 (0 %)1 (100 %)1 (100 %)

Värde Räkna

Ja 0

Nej 1

Om JA på föregående fråga; hur ser dessa rutiner ut? Ett svar

Jag svarade Nej men det vi gör när vi misstänker att det finns någon psykisk problematik hos eleverna är att antingen socialpedagog, kurator eller skolpsykolog kartlägger eleven med hjälp av olika kartlägningsverktyg och utefter det så görs en individuell handlingsplan hur vi i skolan kan möta eleven på bästa sätt. Många gånger hänvisar vi även till UPH för föräldrautbildningar och expert hjälp.

Tror ni att ett skolhundsteam skulle kunna ha en positiv inverkan i arbetet kring psykisk hälsa på skolan? Ett svar

[Kopiera diagram](#)

0,00,20,40,60,81,0JaNejVi vet för lite om hund och dessmedverkan i skolan för att kunna svara1 (100 %)1 (100 %)0 (0 %)0 (0 %)0 (0 %)0 (0 %)

Värde

Räkna

Ja

1

Nej

0

Vi vet för lite om hund och dess medverkan i skolan för att kunna svara 0

Om JA på föregående fråga: på vilket sätt önskar ni att ett skolhundsteam skulle bidra i detta arbete? Ett svar

Jag vet att skolhundar har en positiv inverkan på elever med psykisk ohälsa både genom att jag känner ett barn privat som har en egen skolhund men också genom att jag haft kontakt med flera skolor i Skåne som har skolhundsteam. Jag önskade att vi hade en skolhund som elever kunde besöka för att få känna den trygghet som en hund kan ge, ovillkorlig kärlek.

Vilka kunskaper om psykisk ohälsa i skolan önskar ni att en skolhundspedagog har? Ett svar

Gärna mycket kunskap om generell ångestproblematik då det är fler och fler barn som drabbas av ångest och det går långt ner i åldrarna. Sen kunskap om NPF och IF speciellt då vi har en anpassad grundskola på min enhet.