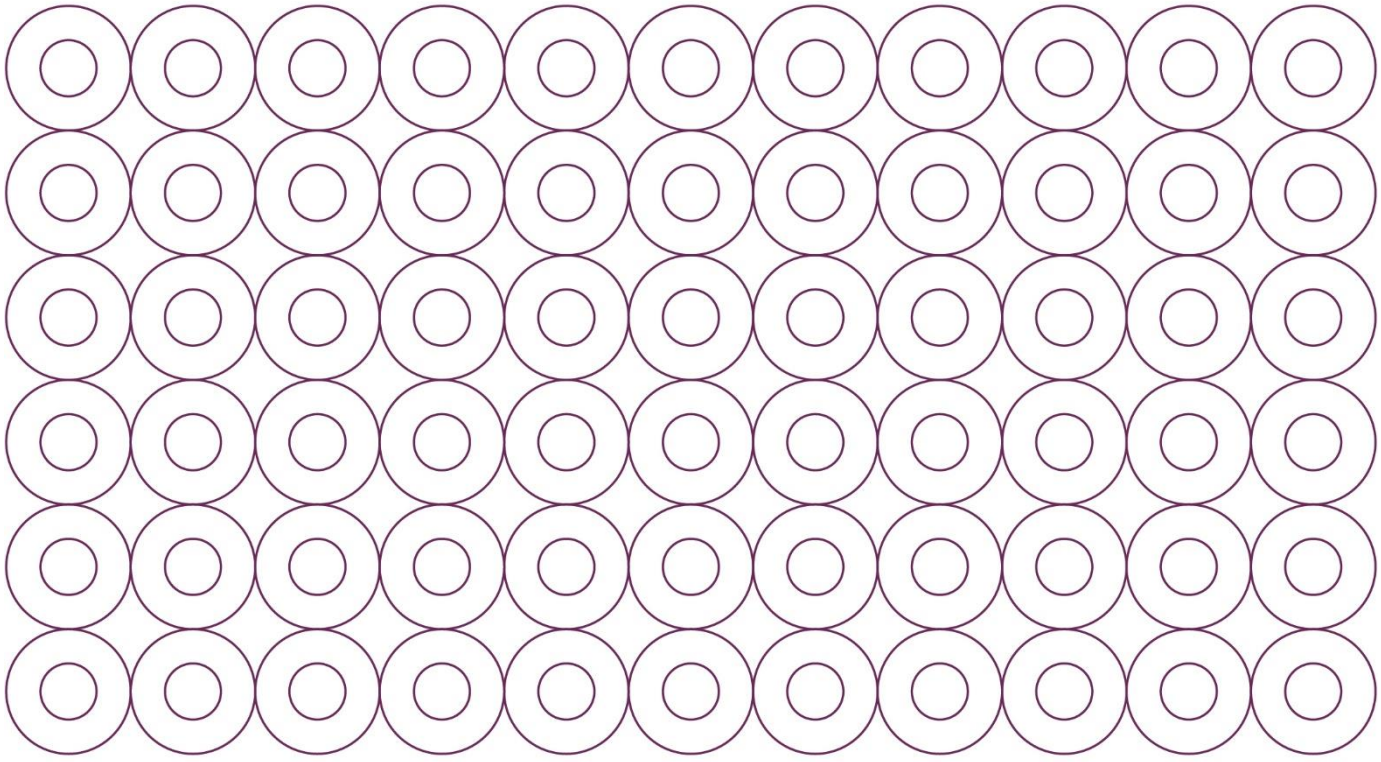
RAPPORT **2026:3**

Elevers digitala liv – i och utanför skolan

Grundskolan, anpassade grundskolan, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan



Skolverket

Publikationen finns att ladda ner som kostnadsfri
PDF från Skolverkets webbplats:
www.skolverket.se/publikationer

ISSN: 1103–2421
ISRN: SKOLV-R-2026:3-SE

Skolverket, Solna 2026

Förord

Elevers användning av digitala enheter i skolan är en viktig fråga både för skolväsendet och för samhället i stort som innefattar både möjligheter och risker.

I den här rapporten fördjupar Skolverket bilden av hur digitala enheter, så som mobiltelefoner och skoldatorer, används i skolan. Vi ser att de digitala enheterna spelar en stor roll i skolvardagen och kan se exempel på hur de påverkar både på ett positivt och negativt sätt. Vi analyserar även elevers utsatthet för kränkningar och våld på nätet, vilket kan få allvarliga konsekvenser för både den som drabbas och för skolmiljön. Rapporten är en del av Skolverkets slutredovisning av uppdraget att undersöka användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet (U2024/01728).

Studien har genomförts av Katarina Ramanius (uppdragsansvarig), Daniela Lundin, Ellen Röllgårdh och Magnus Eriksson vid Skolverkets Avdelning för analys.

Skolverket vill skicka ett särskilt stort tack till de närmare 800 gymnasieelever vid sex gymnasieskolor som genom att besvara Skolverkets enkät gett myndigheten en viktig inblick i ungdomars digitala vardag i och utanför skolan. Vi vill också tacka all skolpersonal som ställt upp i intervjuer i den här studien.

Solna, 6 mars 2026

Christina Månberg
Överdirektör

Katarina Ramanius
Undervisningsråd

Innehåll

Sammanfattning 7

Kapitlet om grundskolan 7

Kapitlet om anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan 8

Kapitlet om gymnasieskolan 9

Slutsatser och bedömningar 11

1. Inledning 13

1.1 Uppdraget 14

1.2 Metod 15

2. Grundskolan 19

2.1 Elevers användning av digitala enheter i grundskolan 20

Barn och ungas skärmtid på fritiden överskrider Folkhälsomyndighetens rekommendationer 20

Merparten av alla grundskolor har mobilförbud under hela skoldagen 21

Stor tillgång till digitala enheter under skoltid men inte hög digital kompetens hos eleverna 22

Elever använder digitala enheter främst till skolarbete men även till annat under skoltid 23

Det förekommer otillåten användning på skolans digitala enheter under lektionstid 25

Eleverna spelar framför allt spel på skolans digitala enheter under lektionstid 25

De begränsningar som finns på skolans digitala enheter räcker inte till 26

2.2 Elever i grundskolans utsatthet i digitala miljöer 27

Riskerna för utsatthet ökar vid hög daglig användning av sociala medier eller spel med chattfunktion 27

Både forskning och empiri vittnar om barn och ungas utsatthet på nätet 27

Kränkningar och andra former av utsatthet på nätet förekommer mellan elever i grundskolan 28

Utsatthet på nätet påverkar ungas skolgång och mående 29

Många elever, särskilt de som blir utsatta, upplever att skolan inte agerar 30

Det är viktigt att inkludera den digitala världen i skolans förebyggande arbetet 31

3. Anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola 33

3.1 Elevers användning av digitala enheter i anpassad grund- och gymnasieskola 35

Mobilanvändning lyfts inte fram som ett problem under skoldagen 35

Digitala enheter är viktiga i undervisningen, men det finns vissa utmaningar 36

Låg grad av otillåten användning på grund av hög personaltäthet 37

Stora behov av mer undervisningsmaterial, både digitalt och analogt, för anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola ... 38

Vikten av att eleverna får lära sig använda digitala enheter för livet utanför skolan ... 38

Digitala enheter är viktiga för att göra individuella anpassningar ... 38

Digitala enheter används ibland som pausverktyg ... 39

Det saknas forskning kring hur barn och unga med funktionsnedsättning påverkas av användning av digitala medier ... 39

3.2 Elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskolas utsatthet i digitala miljöer ... 40

Vissa skolor har kännedom om att elever utsätts för kränkningar och våld i digitala miljöer ... 40

Skolor agerar utifrån elevers utsatthet på nätet ... 41

Elever kan få social samhörighet men även bli utnyttjade via digitala kanaler ... 42

Skolorna arbetar till viss del förebyggande kring utsatthet på nätet ... 42

Skolpersonalen upplever att de ligger steget efter men har tagit del av viss kompetensutveckling ... 44

Det saknas material om utsatthet på nätet riktat mot elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola skolformer ... 44

4. Gymnasieskolan ... 46

4.1 Gymnasieelevers användning av digitala enheter ... 48

Digitala enheter används i hög grad i undervisningen ... 48

Vissa elever använder digitala enheter till annat än skolarbete under lektionerna 50

Elever har kontakt med andra, lyssnar på musik eller ljudbok, är på sociala medier eller spelar spel på lektionstid ... 51

Eleverna använder främst mobilen men även skoldatorn när det inte är lektion, både till skolarbete och annat ... 52

Mobiltelefoner är en källa till distraktion som ibland också används i undervisningen ... 53

Eleverna tar upp både positiva och negativa aspekter med insamling av mobiltelefoner ... 54

Mobiltelefonen kan ge viktig trygghet för vissa elever, eller vara ett medel för återhämtning under skoldagen ... 55

Skolpersonalen ser över lag inte ett tydligt behov av striktare reglering av elevernas användning av mobiltelefoner ... 56

Digitala enheter ger upphov till utmaningar i undervisningen ... 56

Elever ser problem med användningen av digitala enheter, men vill ta eget ansvar ... 57

Mindre undervisningsgrupper underlättar lärares möjlighet att kontrollera elevers användning ... 58

Tekniska lösningar används för att begränsa vad eleverna kan göra under vissa undervisningsmoment ... 58
Lärare behöver använda digitala verktyg på ett genomtänkt sätt ... 59
Eleverna kan ha svårt att hantera datorn utifrån undervisningens behov ... 59
Digitala enheter innehåller stöd som fungerar kompensatoriskt ... 60
Eleverna lever i en digital värld – de behöver lära sig att hantera det ... 60
4.2 Elever i gymnasieskolans utsatthet i digitala miljöer ... 61
Digital utsatthet förekommer på samtliga skolor men en majoritet av eleverna har inte utsatts ... 61
Eleverna skulle framför allt vända sig till föräldrar eller vänner om de upplever utsatthet ... 67
Skolan har en viktig roll i arbetet mot att elever blir utsatta på nätet ... 68
Vad föreslår eleverna att skolan kan göra? ... 69
Skolans främjande och förebyggande arbete ... 71
5. Skolverkets slutsatser och bedömningar ... 75
5.1 Uppföljning av hur elever använder digitala enheter i skolan ... 75
Sammanfattande bedömning angående användningen av digitala enheter ... 75
Regler och policys kan tillämpas bättre för ökad efterlevnad av lagstiftningen ... 76
Elevers användning av skoldatorer kan påverka studieron negativt ... 77
Det behövs insatser för att utveckla användningen av digitala enheter som ett pedagogiskt verktyg ... 78
5.2 Analys av elevers utsatthet på nätet ... 79
Sammanfattande bedömning angående elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld ... 80
Skolpersonal agerar vid kännedom, men upplever att det är mycket som sker digitalt som de inte har vetskap om ... 80
Elever behöver ha kunskap om både möjligheter och risker på nätet ... 81
Det behövs insatser som kan stärka skolans förmåga att jobba främjande och förebyggande ... 81
Det behövs även utbildningsmaterial som är mer målgruppsanpassat ... 82
Referenser ... 84

Sammanfattning

Rapporten *Elevers digitala liv – i och utanför skolan* är en del av Skolverkets slutredovisning av uppdraget att undersöka användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet (U2024/01728). Uppdraget omfattar grundskola, fritidshemmet, anpassad grund- och gymnasieskola samt gymnasieskola.

I rapporten presenteras Skolverkets utredning och analys av elevers användning av mobiltelefoner och annan elektronisk kommunikationsutrustning i undervisning, hur elever använder digitala enheter till annat än skolarbete under skoltid, samt elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld. För grundskolan, inklusive fritidshemmet, har kunskap sammanställts från Skolverkets rapporter och internationella studier, samt andra myndigheters och organisationers undersökningar. Empirin från anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan kommer från intervjuer med skolpersonal på sex skolor. Empirin från gymnasieskolan kommer från intervjuer med skolpersonal på sju skolor och från en enkät till elever på sex gymnasieskolor. Den forskningssammanställning om digitala dimensioner av våld som tagits fram till uppdraget har också använts som underlag vid skrivandet av rapporten.

Här sammanfattas de viktigaste resultaten för respektive skolform följt av Skolverkets slutsatser och bedömningar.

Kapitlet om grundskolan

Användning av digitala enheter

Merparten av alla grundskolor, åtta av tio, hade hösten 2024 mobilförbud under hela skoldagen och övriga skolor tillämpade mobilfria lektioner. Detta var två år efter förändringen i skollagen gällande reglering för användning av digitala enheter i undervisningen. Elever i grundskolans lägre årskurser har i regel mobilförbud under hela skoldagen och tillåts inte heller använda skolans digitala enheter utanför lektionstid. Elevernas mobiltelefoner är även i huvudsak insamlade när eleverna är på fritidshemmet. I takt med att eleverna blir äldre ökar i vilken grad de tillåts använda skolans digitala enheter, som datorer, både under lektionstid och på rasterna.

Lärare i grundskolan ger uttryck för att de begränsningar som finns på exempelvis skoldatorerna eller skolans nätverk i form av filter, spärrar av vissa sidor och begränsningar att ladda ner program inte är tillräckliga för att begränsa och förhindra otillåten användning under lektionstid. Skolinspektionen genomförde vintern 2025 en tillsyn av 60 högstadieskolor som visade att elever på drygt var tredje skola använde skoldatorn (eller surfplattan) på ett otillåtet sätt under lektionstid, alltså inte enligt lärarens instruktioner. Den otillåtna användningen förekom främst när eleverna skulle arbeta självständigt. När eleverna gjorde något otillåtet var det vanligast att de spelade spel.

Digitala dimensioner av våld

Elever i grundskolan vittnar i flera studier om utsatthet för olika former av digitalt våld, som nätmobbning, kränkningar, sexuella övergrepp och digitalt psykiskt våld i ungas parrelationer, även om majoriteten i dessa studier uppger att de inte blivit utsatta. En högre andel elever i mellanstadiet än i högstadiet uppger att de blir utsatta för mobbning online av andra elever. Elevers utsatthet av sexuell karaktär på nätet är vanligare bland elever i högstadiet, särskilt bland flickor.

Studier visar på tydliga utvecklings- och utsatthetsmönster utifrån ålder. Digitalt våld förekommer redan i låg ålder, men ökar markant under mellanstadiet och når sin topp i åldrarna 13–15 år. Denna period sammanfaller med ökad självständighet online och intensivare användning av sociala medier och onlinespel. På mellanstadiet är åskådarrollen mer framträdande, och många barn deltar passivt genom att dela eller gilla kränkande innehåll. Äldre elever tenderar att oftare erkänna eget förövarskap, vilket kan förklaras av både mognad och ökad medvetenhet om hur digital mobbning tar sig uttryck.

Sex av tio högstadieelever och nästan fem av tio mellanstadieelever bedömer att de vuxna i skolan bara ibland, sällan eller aldrig har koll på om någon elev blir illa behandlad (frågan särskiljer inte mellan om det skett digitalt eller fysiskt i skolan). Lärare uppfattar att skolpersonalen har god kunskap om elevers utsatthet och att skolan bedriver ett omfattande förebyggande arbete mot mobbning och diskriminering.

Kapitlet om anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan

Användning av digitala enheter

Sju av tio anpassade grundskolor hade hösten 2024 insamling av elevernas mobiltelefoner som gällde under hela skoldagen. I de anpassade grundskolor som ingått i den här undersökningen har eleverna inte haft tillåtelse att ha sin mobiltelefon under skoldagen. På den ena anpassade gymnasieskolan som ingått i undersökningen är det upp till lärarna om de vill samla in mobiltelefonerna eller om de använder mobilerna i undervisningen. I det andra fallet lämnar de elever som har mobil in dem under lektionstid, men får tillbaka dem under rasterna. I intervjuerna beskrivs att det inte är ett stort problem i undervisningen med otillåten användning av skolans eller elevernas egna digitala enheter. Då det ofta är gott om personal berättar de vi har intervjuat att de kan ha god koll på vad som sker i klassrummet och att eleverna sällan gör annat än det som de instruerats att göra under lektionen.

Digitala enheter, som skoldatorer och surfplattor, beskrivs vara en viktig del av undervisningen och något som personalen ser underlättar elevgruppens möjligheter att lära sig. Elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan använder ofta digitala enheter utifrån sina funktionsnedsättningar och för att få de anpassningar de har rätt till. Lärare beskriver att de digitala enheterna är en förutsättning för att kunna undervisa eftersom de används i det

kompensatoriska uppdraget som skolan har. Elever i dessa skolformer kan även behöva träna på att använda digitala enheter för livet utanför och efter skolan. En utmaning är att det i hög grad saknas både bra analoga och digitala läromedel riktade till anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan.

Digitala dimensioner av våld

Studier som refereras i rapporten pekar på att barn och unga med funktionsnedsättning är mer utsatta för mobbning, hat, hot, grooming och övergrepp, både på nätet och generellt, jämfört med andra barn och unga. Skolor, särskilt anpassade grundskolor och anpassade gymnasieskolor, spelar en viktig roll i arbetet med att förebygga, upptäcka och utreda våldsutsatthet bland barn och unga med funktionsnedsättning. Skolpersonalen berättar att de är medvetna om att elever i dessa skolformer har en större risk för att utsättas för digitalt våld.

Personal på ett par av skolorna beskriver hur deras elever utsätts för olika typer av kränkningar på nätet, och att eleverna vill berätta om det och dela med sig till en vuxen i skolan. Personal på andra skolor uttrycker att deras elever inte verkar ha utsatts för något på nätet, och att personalen känner sig säkra på att de skulle fått reda på om något hänt, då eleverna pratar med de vuxna i skolan om andra jobbiga saker.

De anpassade grundskolorna och de anpassade gymnasieskolorna arbetar till viss del förebyggande kring utsatthet på nätet. När skolorna får kännedom om att elever utsätts digitalt behöver de ofta hantera följderna av det på skolan. I samtliga intervjuer i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan framkommer att personalen tycker att det saknas material för att prata med eleverna om utsatthet på nätet. Skolpersonalen framför att det är viktigt att eleverna får lära sig dels vad de ska göra om de blivit utsatta, dels hur de kan undvika att göra vissa saker på nätet, snarare än att få eleverna att undvika internet helt.

Kapitlet om gymnasieskolan

Användning av digitala enheter

De gymnasieskolor som deltagit i intervjustudien har olika policys vad gäller insamling av mobiltelefoner på lektionerna. Skolorna upplever också i olika utsträckning problem med att eleverna distraheras av mobiltelefoner under lektionstid. Mobiltelefonerna kan fylla en kompensatorisk roll i undervisningen på vissa skolor eller i vissa klasser, och de kan ge trygghet till vissa elever. Över lag ser inte skolpersonalen något tydligt behov av att införa en striktare reglering av hur mobiltelefoner får användas under lektionstid eller av vilken tillgång som eleverna får ha till sina mobiltelefoner under skoldagen.

Gymnasieelever uppger i hög grad att de använder skoldatorn på varje eller de flesta lektionerna, och skolpersonalen beskriver att den kan fylla en viktig kompenserande funktion och gör olika slags stödverktyg tillgängliga för eleverna. Eleverna uppger också att de använder skoldatorn och, i något högre utsträckning,

mobiltelefonen till sådant som inte hör till undervisningen under lektionstid. Vanligast är dock att eleverna aldrig gör det. Lärarna beskriver att elever blir distraherade av innehållet i både skoldatorn och mobilen när de får ha med dem på lektionen, och att distraktionen från de digitala enheterna leder till utmaningar i klassrummet. Även risken för fusk eller för att eleverna tar genvägar genom exempelvis AI-användning för med sig att lärarna behöver anpassa sina sätt att undervisa och examinera. Vissa elever ser att digitala enheter kan utgöra ett problem, speciellt under genomgångar, då de tappar fokus på vad läraren säger. Det finns elever som tycker att lärare tar för lite ansvar i klassrummet vid de tillfällen då enskilda elever använder mobilen eller datorn på ett otillåtet sätt.

Digitala dimensioner av våld

Det finns elever på samtliga skolor som medverkat i Skolverkets enkätundersökning som uppger att de blivit utsatta för olika kränkande eller obehagliga händelser på nätet. Det som flest gymnasieelever blivit utsatta för på nätet är uteslutning ur gruppchatt eller annan aktivitet, och i andra hand spridning av elaka och sårande meddelanden eller bilder på eleven. Det förekommer, dock tydligt mer sällan, att det spridits intima bilder eller filmer på elever, att elever fått hotfulla meddelanden eller har pressats att göra något sexuellt mot sin vilja på nätet. Det förekommer att elever blir utsatta av andra elever på skolan och att det ibland sker på skolans plattformar. Det finns också elever på samtliga skolor i undersökningen som upplever sig kontrollerade via digitala enheter av exempelvis vänner, partners eller familjemedlemmar. En tydligt högre andel elever har sett pornografiska innehåll eller obehagliga bilder eller filmer på nätet än som blivit utsatta av andra för kränkande eller obehagliga saker online, och det har till viss del skett på skoltid. Det stora flertalet elever har dock sammanfattningsvis inte varit utsatta för det som Skolverket frågat om.

Eleverna uppger att de framför allt skulle vända sig till föräldrar eller vänner om de skulle bli utsatta, men därefter är det vanligast att vända sig till lärare eller annan skolpersonal. Tjejer upplever i högre grad att de har någon de skulle kunna vända sig till än killar. Skolpersonalen uttrycker att de har begränsad kunskap om vad som händer elever på nätet. De beskriver att de får kännedom om händelser först när de pågått ett tag eller när de är av allvarligare karaktär. När skolan fångar upp att en elev blivit utsatt för en kränkning så finns det rutiner på plats för hur de ska agera. Var konflikter startat spelar ingen roll för skolornas arbete. Mentorerna uppges ha en viktig roll på skolorna för att fånga upp utsatthet av olika slag.

Flera skolor bedriver ett generellt arbete för trygghet och studiero som också kan bidra till att lära elever om bra beteenden på nätet. I intervjuerna med skolpersonalen ges dock en bild av att det förebyggande arbetet i mindre utsträckning är riktat mot digital utsatthet. Elever uttrycker att skolan kan bidra till att minska deras utsatthet genom att minska tillgången till vissa webbplatser under skoltid. Elever föreslår också att skolor kan jobba förebyggande mot kränkningar genom att bygga en trygg skolmiljö och prata med eleverna om hur man beter sig på nätet. När elever blivit utsatta vill de att skolan ska fånga upp det

genom att vara uppmärksamma på hur de mår och stötta individen genom att visa hur de kan få hjälp.

Slutsatser och bedömningar

Skolverket har i den här rapporten undersökt hur skolor inom grundskolan, fritidshemmet, anpassade grundskolan, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan arbetar med elevers användning av digitala enheter, som mobiltelefoner och skoldatorer, under skoltid, samt elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld. Syftet har varit att synliggöra hur skolor arbetar i enlighet med 5 kap. 4 a § skollagen, hur elever använder digitala enheter övrig tid i skolan, samt analysera elevers utsatthet och skolors främjande, förebyggande och åtgärdande arbete gällande digitala dimensioner av våld.

I augusti 2026 planeras ny lagstiftning att träda i kraft gällande mobilförbud under hela skoldagen i de obligatoriska skolformerna. Skolverket ser inte behov av ytterligare reglering i gymnasieskolan och anpassad gymnasieskola än de som nu råder inom ramen för 5 kap. 4 a och 4 b § skollagen (2010:800). Nuvarande lagstiftning ger skolor mandat att begränsa elevers tillgång till digitala enheter under lektionstid, ett mandat som gymnasieskolorna i intervjustudien också uppfattar att de har.

Skolverket ser det dock som problematiskt att elever i både grund- och gymnasieskolan använder mobiltelefonen och skoldatorn på ett otillåtet sätt under lektionstid. 5 kap. 4 e § skollagen ställer krav på att skolor ska ha rutiner för sådant som omhändertagande av mobiltelefoner och annan elektronisk utrustning. Rektor ska också besluta om ordningsregler som ska utarbetas, följas upp och vid behov omarbetas under medverkan av eleverna, enligt 5 kap. 5 § skollagen. Skolverket ser utifrån empiriinsamlingen ett behov av att huvudmän och rektorer i både grund- och gymnasieskolor förbättrar arbetet med att motverka otillåten användning av digitala enheter under lektionstid. De har ett ansvar att säkerställa att riktlinjer och policys är upprättade och att syftet med dem är väl förankrade både bland personal och elever.

Utgångspunkten för elevers användning av digitala enheter under lektionstid behöver vara undervisningens mål och syfte, och elevernas behov och kunskapsnivå. Skolverket bedömer att personalens kompetens kopplat till skolans digitala system behöver höjas, för att i sin tur förbättra elevers digitala arbetsmiljö. Personalen behöver också ha tillgång till digitala verktyg som främjar elevernas utbildning och studiero. Det är viktigt att elever i samtliga skolformer som ingått i undersökningen får möjlighet att förbättra sin digitala kompetens för att kunna använda de digitala enheter som skolan förser dem med på ett ändamålsenligt sätt. För elever inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan är det även särskilt viktigt att de får utveckla sin digitala kompetens för att kunna använda digitala enheter som ett hjälpmedel som underlättar för dem i livet utanför skolan.

När det gäller elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld visar den empiri som Skolverket har samlat in att skolor i samtliga skolformer har rutiner för hur de ska hantera när de får kännedom om att en elev blivit utsatt, oavsett om det skett fysiskt eller digitalt. Däremot bedömer Skolverket att skolors arbete behöver stärkas för att tidigt fånga upp om elever utsätts, och vad de utsätts för digitalt. En majoritet av gymnasieleverna uppger inte att de känner att de kan vända sig till skolpersonal om de upplever kränkande eller obehagliga saker på nätet enligt Skolverkets enkät. Skolor behöver inkludera digital utsatthet i det främjande och förebyggande arbetet i syfte att skapa trygghet och studiero. Målgruppsanpassat undervisningsmaterial och kompetenshöjande insatser efterfrågas av skolpersonal och skolledning i både grundskolan, gymnasieskolan, anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan.

1. Inledning

Barn och ungas skärmtid och användning av digitala enheter, såsom mobiltelefoner och datorer, är en fråga som återkommande lyfts fram i samhällsdebatten. Användningen i skolan är en naturlig del av den här diskussionen, både hur digitala enheter används i skolan och i undervisningen, hur det påverkar förutsättningarna att bedriva undervisning av hög kvalitet och i förlängningen elevers möjlighet att utveckla goda kunskaper. Enligt läroplanerna ska eleverna få använda digital teknik och få förutsättningar att utveckla en digital kompetens. Möjligheter och risker med digitalisering ska uppmärksammas i skolans arbete med normer och värden.[1]

Frågor om ungas utsatthet på nätet lyfts som ett växande samhällsproblem, och även här är skolan en viktig aktör både i det främjande, förebyggande och åtgärdande arbetet. Elever kan på olika sätt och på olika arenor bli utsatta, vilket kan påverka deras trygghet och studiero samt deras hälsa och välmående i och utanför skolan.

Det råder enligt skollagen (2010:800) förbud i skolan mot alla former av kränkande behandling[2] och en skolas huvudman ska se till att bedriva ett målinriktat arbeta för att motverka kränkningar samt förebygga och förhindra att eleverna utsätts.[3] Personalen i skolan är skyldiga att agera när de får kännedom om att en elev anser sig ha blivit utsatt för kränkande behandling i samband med skolverksamheten.[4] I diskrimineringslagen finns bestämmelser om förbud mot diskriminering i samband med verksamhet enligt skollagen som innebär att skolan har skyldighet att utreda och vidta åtgärder mot trakasserier vilket även kan inkludera åtgärder som kan förhindra trakasserier i framtiden.[5] Sådant som skrivs och sägs digitalt på exempelvis sociala medier eller filmning och fotografering ska inkluderas.[6]

Läroplanerna slår fast att skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Utbildningen ska präglas av öppenhet och respekt för människors olikheter. Ingen ska i skolan utsättas för diskriminering, och alla sådana tendenser ska aktivt motverkas. Intolerans, förtryck och våld, till exempel rasism, sexism och hedersrelaterat våld och förtryck, ska förebyggas och bemötas med kunskap och aktiva insatser.[7]

---

[1] Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr22; Läroplan för specialskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet i vissa fall, Lspec22; Läroplan för sameskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet i vissa fall, Lsam22; Läroplan för anpassade grundskolan, Lgra22; Läroplan för gymnasieskolan, Gy25; Läroplan för anpassade gymnasieskolan, Lgyan25.
[2] Kränkande behandling definieras i 6 kap. 1 § skollagen (2010:800) som ett uppträdande som utan att vara diskriminering enligt diskrimineringslagen (2008:567) kränker en elevs värdighet.
[3] 6 kap. 6 och 7 §§ skollagen (2010:800).
[4] 6 kap. 10 § skollagen (2010:800).
[5] 6 kap. 2 § skollagen (2010:800); 2 kap. 5 och 7§§ diskrimineringslagen (2008:567)
[6] Prop. 2005/06:38, Trygghet, respekt och ansvar, s. 137.
[7] Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr22; Läroplan för specialskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet i vissa fall, Lspec22; Läroplan för sameskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet i vissa fall, Lsam22; Läroplan för anpassade grundskolan, Lgra22; Läroplan för gymnasieskolan, Gy25; Läroplan för anpassade gymnasieskolan, Lgyan25. I det förslag på läroplan för grundskolan som togs fram i betänkandet

1.1 Uppdraget

Den här rapporten är en del av regeringsuppdraget att undersöka användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet.[8]

Enligt uppdraget ska Skolverket bland annat:

- följa upp hur bestämmelsen i 5 kap. 4 a § skollagen (2010:800) om användning av mobiltelefoner och annan elektronisk kommunikationsutrustning vid undervisning tillämpas i de obligatoriska skolformerna, fritidshemmet, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan,
- undersöka hur sådana digitala enheter används under övrig tid i skolan och fritidshemmet. Uppföljningen och undersökningen ska särskilt belysa likheter och skillnader mellan flickors och pojkars användning samt vilka digitala enheter som används och till vad, samt
- göra en analys av elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld, dvs. kränkningar, våld och hot om våld, inklusive hedersrelaterat våld och förtryck samt rasism och intolerans via digitala enheter.

Rapporten är ett underlag till Skolverkets slutredovisning av regeringsuppdraget, där myndigheten även lämnar förslag till åtgärder.[9]

Skolverket lämnade en delredovisning av uppdraget till regeringen i maj 2025. Den inkluderade en kunskapssammanställning som visar hur elever i grundskolan använder digitala enheter till annat än till skolarbete under skoltid, samt elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld.[10]

Uppdraget är en del av åtgärdsprogrammet *Fri och trygg utan våld och förtryck*, som gäller för 2024–2026.[11] Ett särskilt utvecklingsområde inom det programmet är att öka kunskapen om digitala dimensioner av våld. Uppdraget nämns också som en åtgärd för en trygg miljö i skolan – även på nätet, i regeringens handlingsplan mot rasism och hatbrott.[12]

I faktarutan beskrivs hur digitala dimensioner av våld definierats.

Digitala dimensioner av våld

Digitala dimensioner av våld har under de senaste två decennierna etablerats som ett eget forskningsfält, men en enhetlig definition saknas fortfarande.

En klassisk beskrivning har varit att digitalt våld är en avsiktlig och aggressiv handling riktad mot en individ som har svårt att försvara sig, genomförd via digitala

Kunskap för alla så är ett mål för skolan ”att varje elev kan förstå, samspela med och respektera andra människor oavsett olikheter samt tar avstånd från våld, förtryck, diskriminering och kränkande behandling” (SOU 2025:19 s 96).
[8] Regeringsbeslut U2024/01728 *Uppdrag att undersöka användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet*
[9] Skolverket (2026b).
[10] Skolverket (2025b).
[11] Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet (2024a).
[12] Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet (2024b).

medier och upprepad över tid. Definitionen bygger på tre kriterier som länge präglat mobbningsforskningen: avsikt, upprepning och maktobalans.

Nyare perspektiv har flyttat fokus från handlingen i sig till dess emotionella konsekvenser. Digitalt våld kan upplevas som särskilt påfrestande eftersom kränkningar kan ske när som helst, utan tidsmässiga eller rumsliga gränser. Upprepning behöver inte innebära flera aktiva handlingar, ett enda inlägg kan sparas, delas och återupplevas många gånger. Maktobalans kan uppstå genom anonymitet, tekniskt kunnande, social status eller antal följare, vilket ger vissa användare oproportionerligt stort inflytande. Avsikt kan vara svår att tolka, eftersom ironi, bilder, emojis eller gruppdynamik kan dölja aggressiva intentioner.

Digitalt våld kan därmed inte endast likställas med traditionell mobbning. Det bör förstås som ett socialt och teknologiskt fenomen, där digitala miljöer formar särskilda mönster av makt, spridning och känslomässig påverkan.[13]

1.2 Metod

Skolverket inledde arbetet med regeringsuppdraget med att göra en sammanställning av redan befintlig kunskap och konstaterade att det fanns en hel del kunskap att hämta från material från både Skolverket och andra aktörer kring elevers användning av digitala enheter och utsatthet på nätet i grundskolan.[14] I anpassad grundskola, anpassad gymnasieskola eller i gymnasieskolan görs däremot inga större enkätundersökningar, likt de internationella studierna Pisa och Icils, som kan ge kunskap om elevers användning av digitala verktyg eller utsatthet för exempelvis mobbning och kränkningar. I arbetet med den här rapporten har därför ny empiri samlats in för anpassade grundskolan, anpassade gymnasieskolan och för gymnasieskolan. De nya empiriinsamlingarna syftar till att ge en inblick i hur det kan se ut på skolor med olika förutsättningar. De ger dock inte en generaliserbar bild av situationen på skolor inom dessa skolformer i Sverige.

Grundskolan

Det finns empiriskt material från olika studier genomförda av Skolverket och andra myndigheter eller organisationer som tillsammans kan besvara uppdragets frågeställningar gällande grundskolan, vilket har sammanställts i kapitel 2.

I uppdragets delredovisning som presenterades i maj 2025 tog Skolverket fram en kunskapssammanställning för grundskolan och fritidshemmet.[15] För kunskapssammanställningen genomförde myndigheten nya sammanställningar av resultat från flera av de internationella studierna samt en enkätundersökning

[13] Larsson. P (2025).
[14] Skolverket (2025b).
[15] Skolverket (2025b).

riktad till Skolverkets webbpanel med lärare som arbetar i förskoleklass, grundskola och fritidshem.[16] Resultaten har sammanfattats och återges i kapitel 2.

Skolverket och Skolinspektionen hade under hösten 2024 ett nära samarbete kring en planerad tillsyn som Skolinspektionen skulle genomföra av hur grundskolor följer bestämmelsen i 5 kap. 4 a–e § skollagen (2010:800) om användning av mobiltelefoner och annan elektronisk kommunikationsutrustning vid undervisning. Skolinspektionens tillsyn på 60 skolor resulterade i en rapport som publicerades i augusti 2025,[17] vilken har utgjort ett viktigt underlag för Skolverket om grundskoleelevers användning av digitala enheter under skoltid.

Tillsammans med Skolverkets kunskapssammanställning och Skolinspektionens tillsynsrapport, utgår kapitel 2 även från undersökningar genomförda under 2024–2025 som Skolverket och andra aktörer, exempelvis Stiftelsen Friends och Mediemyndigheten, har genomfört om utsatthet på nätet bland barn och unga i grundskolan.

Anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan

I kapitel 3 analyseras empiri från intervjuer genomförda på fyra anpassade grundskolor och två anpassade gymnasieskolor för att svara på hur digitala enheter används och hur elevers utsatthet på nätet ser ut i de två skolformerna. Vi har intervjuat rektor, lärare, representanter för elevhälsan samt elevassistenter. Inom anpassad grundskola har fem personer inom skolledning och fjorton inom skolpersonalen deltagit i intervjuerna. I anpassad gymnasieskola har fyra personer inom skolledning och åtta av övrig skolpersonal deltagit. Samtliga intervjuerna har spelats in och transkriberats och intervjuerna har sedan kodats och analyserats tematiskt. I faktarutan nedan ger vi en övergripande beskrivning av de skolor som vi valde att undersöka inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan.

Beskrivning av de anpassade grundskolor och anpassade gymnasieskolor som ingår i intervjustudien[18]

Anpassad grundskola 1. Kommunal skola, lågpendlingskommun nära större stad.

Anpassad grundskola 2. Kommunal skola, pendlingskommun nära storstad.

Anpassad grundskola 3. Kommunal skola, pendlingskommun nära mindre tätort.

Anpassad grundskola 4. Kommunal skola, mindre stad/tätort.

Anpassad gymnasieskola 1. Fristående skola, storstad.

Anpassad gymnasieskola 2. Kommunal skola, storstad.

[16] Skolverkets webbpanel består av 1 207 lärare som undervisar i förskoleklass, grundskola och fritidshem. Inom ramen för det här regeringsuppdraget skickades i december 2024 en enkät om elevers användning av digitala enheter samt utsatthet på internet till samtliga lärare i webbpanelen. Det inkom 432 svar vilket ger en svarsfrekvens på 36 procent. För mer information om Skolverkets webbpanel samt denna undersökning, se bilagan i kunskapssammanställningen om användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet.
[17] Skolinspektionen (2025).
[18] SKR:s kommungruppsindelning har använts för att kategorisera skolorna efter typ av kommun de är placerade i.

De anpassade grundskolorna i urvalet är alla samlokaliserade med en grundskola, och har både elever som läser ämnen och ämnesområden. Den ena anpassade gymnasieskolan har nationella och individuella program på anpassade gymnasieskolan och är lokaliserad på en större gymnasieskola med både högskoleförberedande program, yrkesprogram och introduktionsprogram. Den andra av de anpassade gymnasieskolorna har endast individuellt program och är inte samlokaliserad med någon gymnasieskola.

Fokus för empiriinsamlingen har i första hand varit förutsättningar för elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan som tar del av undervisning i ämnen, och i andra hand elever som undervisas i ämnesområden enligt anpassade grund- och gymnasieskolans kursplaner. En anledning till det är att vi, i samband med våra intervjuer, erfor att elever som läser ämnesområden i lägre utsträckning självständigt använder digitala enheter eller har en egen mobiltelefon.

Elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola har utifrån sina intellektuella funktionsnedsättningar skilda förutsättningar att självständigt kunna besvara en enkät om sin användning av digitala enheter och utsatthet i digitala miljöer. Det motiverade att den enkät som elever i gymnasieskolorna fått möjlighet att besvara, inte har riktats till elever i anpassad grund- och gymnasieskola. På de anpassade grundskolorna och anpassade gymnasieskolorna har elevassistenter i intervjuats, där frågorna liknar dem som ställdes i enkäten till gymnasieelever. Elevassistenterna förväntades kunna ge ett annat perspektiv på elevernas situation då de bedömdes arbeta nära eleverna på ett annat sätt än andra professioner i dessa skolformer.

Gymnasieskolan

Kapitel 4 bygger på empiri från sju gymnasieskolor. Vi har genomfört intervjuer med rektor, lärare samt representanter för elevhälsan på samtliga skolor, och med elevassistenter på två av skolorna. Elva personer inom skolledning och 45 personer av övrig skolpersonal deltog i intervjuerna. Intervjuerna har i huvudsak spelats in och transkriberats, de få intervjuer som inte spelades in dokumenterades genom utförliga anteckningar. Intervjuerna har sedan kodats och analyserats tematiskt.

Gymnasieskolorna valdes ut utifrån principen att vi skulle komma i kontakt med skolor med olika förutsättningar utifrån storlek, geografisk placering, gymnasieprogram samt elevernas förutsättningar, som exempelvis elever med hörselnedsättning eller språkstörning. Detta för att inte riskera att få en ensidig bild av det som vi ville undersöka både kring användning av digitala enheter i skolan och utsatthet på nätet. I faktarutan nedan ger vi en övergripande beskrivning av de skolor som vi valde att undersöka inom gymnasieskolan.

Beskrivning av de sju gymnasieskolor som ingår i intervju- och enkätstudierna[19]

Skola 1. En fristående skola med enbart högskoleförberedande program. Belägen i en större stad och har knappt 200 elever.

Skola 2. En kommunal skola med högskoleförberedande program, yrkesprogram, samt introduktionsprogram. Belägen i en storstad och har omkring 700 elever.

Skola 3. En kommunal skola som är anpassad för elever som är döva och hörselskadade, med högskoleförberedande program, yrkesprogram samt introduktionsprogram. Belägen i en större stad och har knappt 100 elever.

Skola 4. En kommunal skola med enbart yrkesprogram och introduktionsprogram. Belägen i en större stad och har omkring 850 elever.

Skola 5. En kommunal skola med högskoleförberedande program, yrkesprogram, samt introduktionsprogram. Belägen i en landsbygdskommun och har omkring 430 elever.

Skola 6. En fristående skola med högskoleförberedande program, yrkesprogram, samt introduktionsprogram, med inriktning mot elever i behov av stöd. Belägen i en storstad och har ungefär 300 elever.

Skola 7. En kommunal skola som är anpassad för elever som är döva och hörselskadade, med inriktning mot yrkesprogram samt introduktionsprogram. Belägen i en större stad och har knappt 100 elever.

Eleverna är de som faktiskt kan ge en bild av hur de använder digitala enheter under skoltid och vilken utsatthet på nätet som de upplever. Därför har vi riktat en enkät till elever på de gymnasieskolor som vi valt ut. Enkäten gick ut till elever på nationella program och introduktionsprogram på sex av gymnasieskolorna. Det är totalt 787 elever från sex olika gymnasieskolor som svarat på enkäten.[20] Svarsfrekvensen varierar bland de olika skolorna, mellan 31 och 71 procent av eleverna i de årskurser som enkäterna riktats till. Skolorna assisterade genom att skicka en länk till enkät till sina elever via e-post. Eftersom skolorna har valts ut för att visa på en variation av olika förutsättningar och resultaten inte ska generaliseras för att gälla för skolor på nationell nivå behandlar vi varje skola som ett enskilt fall. I analysen redovisas därför inte gemensamma svarsandelar för elever vid samtliga skolor, utan vi betraktar resultaten som sex separata undersökningar. Se rapportens metodbilaga för mer information om genomförandet av undersökningarna.[21]

[19] Uppgifter om antal är hämtade från Skolverkets statistik, med undantag för Skola 6 där antalet korrigerats utifrån uppgifter från skolan. För en av skolorna valde Skolverket i samråd med skolledningen att inte genomföra en enkätundersökning. Vid övriga sex skolor har vi genomfört både intervjuer och enkätundersökning.
[20] I två av dessa skolor var det ett antal elever i årskurs 1 som svarade på enkäten trots att de inte ingick i undersökningen (enkäten genomfördes för dessa skolor tidigt under första terminen i årskurs 1). Eftersom beräkningen av svarsfrekvens utgår från antalet elever i årskurs 2 och 3, exkluderas dessa elever vid beräkningen av svarsfrekvensen. Dessa elevers svar är dock inkluderade i vår redovisning och analys av elevenkäterna. Det totala antalet elevsvar inklusive elever som ”felaktigt” svarat trots att de går i årskurs 1 är 787.
[21] Skolverket (2026c).

2. Grundskolan

Kapitlet i korthet

Empirin i det här kapitlet utgår från tidigare rapporter från Skolverket, Skolinspektionen samt andra myndigheter och organisationer. Vi använder också material från de internationella studierna Icils 2023 och Timss 2023 samt resultat från en enkätundersökning som genomfördes hösten 2024 till Skolverkets webbpanel med lärare i förskoleklass, grundskolan och fritidshemmet.

Användning av digitala enheter

- Flera undersökningar som Skolverket och andra aktörer genomfört av tillämpningen i enlighet med 5 kap. 4 a § skollagen visar att merparten av alla grundskolor har mobilförbud under hela dagen. En mätning från hösten 2024 visade att åtta av tio skolor hade mobilförbud under hela dagen och att övriga skolor tillämpade mobilfria lektioner.
- Lärare i grundskolans lägre årskurser uppger i regel att det råder mobilförbud för eleverna under hela skoldagen och att eleverna inte tillåts använda skolans digitala enheter utanför lektionstid. I takt med att eleverna blir äldre ökar i vilken grad de tillåts använda skolans digitala enheter, exempelvis på rasterna. I högstadiet rapporterar skolpersonal om att det finns färre begränsningar kring elevernas användning av exempelvis skoldatorn jämfört med lärare i låg- och mellanstadiet.
- Skolinspektionens tillsyn av 60 högstadieskolor visade att elever på drygt var tredje skola använde den digitala enhet som skolan tillhandahållit dem på ett otillåtet sätt under lektionstid, alltså inte enligt lärarens instruktioner såsom anges i skollagen. Den otillåtna användningen förekom främst när eleverna skulle arbeta självständigt. När eleverna gjorde något otillåtet var det vanligast att de spelade spel.
- Skolpersonal ger uttryck för att de begränsningar, i form av filter och spärrar av vissa sidor, som finns på de skolor där de arbetar inte är tillräckliga. Elever kan trots begränsningarna hitta vägar runt dem som gör att de kan använda skoldatorn på ett otillåtet sätt under lektionstid.

Digitala dimensioner av våld

- Elever i grundskolan vittnar i flera studier om utsatthet för olika former av digitalt våld, som nätmobbning, kränkningar, sexuella övergrepp och psykiskt våld i ungas parrelationer. En högre andel elever i mellanstadiet än i högstadiet uppger att de blir utsatta för mobbning online av andra elever, medan elevers utsatthet av sexuell karaktär på nätet är vanligare bland elever i högstadiet, särskilt bland flickor.
- Studier visar på tydliga mönster i utsattheten som följer barns ålder. Digitalt våld förekommer redan i låg ålder, men ökar markant under mellanstadiet och når sin topp i åldrarna 13–15 år. Barn mellan 13–15 år är mer självständiga online och använder sociala medier och onlinespel mer. På mellanstadiet är åskådarrollen mer framträdande, och många barn deltar passivt genom att dela eller gilla kränkande innehåll. Äldre elever tenderar att oftare erkänna att

de kan vara förövare själva, vilket kan förklaras av både mognad och ökad medvetenhet om hur mätmobbning tar sig uttryck.

- Sex av tio högstadieelever och nästan fem av tio mellanstadieelever bedömer att de vuxna i skolan ibland, sällan eller aldrig har koll på om någon elev blir illa behandlad. Lärare bedömer att skolpersonalen har god kunskap om elevers utsatthet och att skolan bedriver ett omfattande förebyggande arbete mot mobbning och diskriminering. Det går att se skillnaden mellan lärarnas och elevernas upplevelser som att lärarna ser att *systemet* för att hantera utsatthet är på plats, medan eleverna upplever brister i hur systemet *levererar* i praktiken för att de sett hur åtgärder som tas till när något hänt inte räcker till.

I det här kapitlet sammanfattas underlag om grundskoleelevers användning av digitala enheter och deras utsatthet för digitala dimensioner av våld. Skolverket har tagit fram en kunskapssammanställning som publicerades i samband med uppdragets delredovisning i maj 2025.[22] Underlag från denna kunskapssammanställning ingår i redovisningen i det här kapitlet. Hur skolor ska jobba med de här områdena regleras i både skollagen och i de inledande delarna av grundskolans läroplan.

2.1 Elevers användning av digitala enheter i grundskolan

Barn och ungas skärmtid på fritiden överskrider Folkhälsomyndighetens rekommendationer

Barn och unga använder i hög grad digitala enheter som mobiltelefoner, datorer och surfplattor i stort sett dagligen, både i skolan och på fritiden.[23] För barn i låg- och mellanstadiet rekommenderar Folkhälsomyndigheten att de inte ska ha mer än 1–2 timmars skärmtid om dagen, utöver skolarbete via digitala enheter. För ungdomar i högstadiet är motsvarande rekommendation inte mer än 2–3 timmars skärmtid per dag.[24]

I Mediemyndighetens återkommande undersökning Ungar & medier får barn och unga uppskatta hur mycket skärmtid de har *på fritiden*. Skärmtiden har gått ner både i åldersgruppen 9–12 år och 13–16 år mellan åren 2022 och 2024, särskilt i den yngre åldersgruppen. 2024 uppgav 9–12 åringar att de använder digitala enheter på fritiden i ungefär 3 timmar och 43 minuter per dag, och i den äldre åldersgruppen är motsvarande användningstid 6 timmar och 10 minuter. I båda åldersgrupperna uppskattar flickor att de använde digitala enheter på fritiden under något längre tid dagligen än vad pojkarna gör. Unga med psykisk

[22] Skolverket (2025b).
[23] Mediemyndigheten (2025). Skolverket (2024). Internetstiftelsen (2025).
[24] Folkhälsomyndigheten.se (2025b). Folkhälsomyndigheten.se (2025c).

funktionsnedsättning, både flickor och pojkar, uppskattar att de använder digitala enheter längre tid än övriga barn och unga i studien.[25] Det är oklart om barn och unga tänker in tiden de använder digitala enheter under skoltid till annat än skolarbete när de svarar på frågorna från Mediemyndigheten. Oavsett om de gör det eller inte så tyder resultaten från undersökningarna på att barn och unga i grundskolan använder digitala enheter betydligt mer under en dag, till annat än skolarbete, än vad Folkhälsomyndigheten rekommenderar.

Enligt Internetstiftelsens undersökning Barnen och internet 2025 har de flesta föräldrar – drygt nio av tio – hört talas om Folkhälsomyndighetens rekommendationer för barns användning av digitala medier. Enligt Internetstiftelsen är det föräldrar till lågstadiebarn som blivit mest behjälpta av rekommendationerna. Internetstiftelsen lyfter även fram att en betydligt större andel bland föräldrar med högskoleutbildning uppger att rekommendationerna har haft någon form av påverkan jämfört med föräldrar med en lägre utbildningsnivå.[26]

Merparten av alla grundskolor har mobilförbud under hela skoldagen

Sedan 2022 är det enligt 5 kap. 4 a § skollagen (2010:800) lag på mobilfria lektioner i de obligatoriska skolformerna. Flera undersökningar som Skolverket och andra aktörer genomfört visar att denna lagstiftning tillämpas som avsett i grundskolan. Alla eller nästan alla lektioner i grundskolan är mobilfria, enligt de lärare i Skolverkets webbpanel som hösten 2024 besvarade en enkät om användning av digitala enheter. Åtta av tio av de som arbetar på fritidshem som besvarade enkäten uppgav också att de samlar in mobiltelefonerna när eleverna är på fritidshemmet.[27] I en enkätundersökning genomförd av utredningen med uppdrag att lämna förslag om ett nationellt mobilförbud under hela skoldagen i de obligatoriska skolformerna uppgav åtta av tio rektorer att skolorna har daglig insamling av elevernas mobiltelefoner, och merparten av dem har haft det i flera år. Övriga rektorer uppger att skolorna samlar in mobiltelefonerna under lektionstid.[28] Det bekräftar den bild som Skolverket fick i en nationell undersökning genomförd våren 2023.[29]

I början av 2025 presenterade utredningen om ett nationellt mobilförbud sin slutredovisning. Där beskriver utredningen att daglig insamling av mobiltelefoner i de obligatoriska skolformerna kan bidra till stärkt studiero och minskade distraktioner, leda till ökad trygghet och minskade kränkningar, samt att frånvaron av mobiltelefoner kan bidra till att främja det sociala samspelet mellan elever. Utredningen belyser dock att det saknas evidens i forskningen för dessa positiva effekter av att mobilerna är insamlade under hela skoldagen. Utredningen poängterar vikten av att eleverna involveras implementeringen av ett mobilförbud

[25] Mediemyndigheten (2025).
[26] Internetstiftelsen (2025).
[27] Skolverket (2025b).
[28] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2025).
[29] Skolverket (2023).

på skolan.[30] Regeringen har i början av 2026 tagit fram en lagrådsremiss med förslag på lagstiftning om ett nationellt mobilförbud under hela skoldagen som kan träda i kraft den 1 augusti 2026, för de obligatoriska skolformerna, fritidshemmet och öppen fritidsverksamhet. Rektor kommer fortsatt att kunna besluta om att även annan elektronisk utrustning ska samlas in vid skoldagens början och återlämnas vid skoldagens slut, även om det inte blir ett ska-krav som för mobiler.[31]

Stor tillgång till digitala enheter under skoltid men inte hög digital kompetens hos eleverna

Digital kompetens skrevs in i läroplanen för grundskolan 2017, och lärarna fick genom det en viktig uppgift i att förbereda eleverna för den digitala världen, både inför arbetslivet och som medvetna och kritiska samhällsmedborgare.[32] Skolan ska bidra till att eleverna utvecklar förståelse för hur digitaliseringen påverkar individen och samhällets utveckling. Alla elever ska ges möjlighet att utveckla sin förmåga att använda digital teknik och att utveckla ett kritiskt och ansvarsfullt förhållningssätt. Utbildningen ska även ge eleverna förutsättningar att utveckla digital kompetens.[33]

Resultaten i Icils 2023 visar att elever i årskurs 8 använder digitala verktyg, som skoldatorn, i stort sett dagligen, framför allt till skolarbete men även till annat. Elever i Sverige, liksom elever i Norge och Danmark, använder dessutom digitala verktyg i skolan för skolarbete oftare än genomsnittet för de deltagande länderna.[34] Även om eleverna växer upp i en digital värld och är flitiga användare av digitala enheter visar Icils 2023 att det per automatik inte leder till väl utvecklade digitala färdigheter.[35] I Sverige, precis som i merparten av de deltagande länderna i Icils 2023, är det stora skillnader i elevernas digitala kompetens, och fyra av tio av de svenska eleverna når inte upp till det som i studien anses vara en grundläggande nivå i dator- och informationskunnighet. Resultaten skiljer sig särskilt utifrån elevernas socioekonomiska bakgrund.[36] I Sverige och Finland har det också stor betydelse i vilken skola som en elev går, på så sätt att elever i skolor med mindre gynnsam socioekonomisk elevsammansättning presterar sämre än elever skolor med mer gynnsam socioekonomisk sammansättning.[37]

Svenska rektorer som deltagit i Icils 2023 bedömer att utvecklandet av elevers digitala kompetens är en mycket viktig del i elevernas utbildning. När det gäller användning av digitala verktyg i undervisningen pekar lärarna på både fördelar och nackdelar. Fördelarna är att elever får tillgång till bättre informationskällor

[30] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2025).
[31] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2026).
[32] Skolverket (2026a).
[33] Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr22.
[34] Skolverket (2025b).
[35] Två områden av digital kompetens har undersökts. Dels handlar det om dator- och informationskunnighet, vilket avser elevernas färdigheter i att använda datorer för att samla in, utvärdera, hantera, bearbeta och kommunicera digital information. Dels handlar det om datalogiskt tänkande, vilket avser olika färdigheter relaterade till problemlösning och programmering.
[36] Vårdnadshavarnas utbildning, deras yrkesstatus och antalet böcker i hemmet.
[37] Skolverket (2024).

och att det stärker deras digitala kompetens. Distraktion från lärandet och att elever kopierar material från nätet utan källhänvisning är de största negativa aspekterna, enligt lärarna i studien. Vissa delar av digital kompetens, som informationssäkerhet, ges begränsat utrymme i undervisningen i den svenska skolan.[38]

I Timss 2023 fick svenska matematik- och naturkunskapslärare för årskurs 4 och 8 svara på hur elevernas svårigheter att fokusera på sina uppgifter begränsar dem som lärare från att använda digitala enheter i undervisningen. Omkring sex av tio lärare i både naturvetenskap och matematik i årskurs 4 uppgav att det begränsar dem i viss eller stor utsträckning. Bland lärarna i årskurs 8 uppgav knappt sju av tio matematiklärare och nästan åtta av tio naturkunskapslärare att elevernas svårigheter att fokusera på sina uppgifter begränsar dem som lärare från att använda digitala enheter i undervisningen.[39]

Internetstiftelsens undersökning Barnen och Internet 2025 visar att mellan 20–30 procent av eleverna i grundskolan upplever att digitala enheter som dator och surfplatta gör det svårare att lära sig på lektionerna jämfört med tryckta böcker.[40] Ungefär lika stora andelar svarar samtidigt att digitala enheter gör det enklare. Lågstadiet skiljer dock ut sig genom att andelen elever som upplever att digitala enheter försvårar är större än andelen som upplever att de förenklar i jämförelse med i mellan- och högstadiet. Mellan 40–50 procent av eleverna i grundskolan upplever att digitala enheter och tryckta böcker är likvärdiga när det gäller möjligheten att lära sig och att få kunskap att fastna. Resultaten från Barnen och internet 2025 visar också att elever i grundskolans senare årskurser i större utsträckning upplever att digitala enheter på lektionerna gör det lättare att hålla koll på läxor och läromedel.[41] IFAU presenterade 2021 en rapport om effekterna av en dator per elev i mellanstadiet. Resultaten tyder på att en dator per elev leder till ökad användning av digitala verktyg i undervisningen, men att det i genomsnitt har små eller inga effekter på studieresultaten.[42]

Elever använder digitala enheter främst till skolarbete men även till annat under skoltid

Det finns en utbredd användning av digitala verktyg för skolarbete i grundskolan, och ungefär fyra av tio av eleverna i årskurs 8 i Icils 2023 uppgav att de tillbringar tre timmar eller mer varje dag med digitala verktyg i skolan för skolarbete. Omkring två av tio elever i Icils svarade att de använder digitala verktyg för skolarbete i skolan mellan två och tre timmar per dag och 16 procent att de gör det mellan en och två timmar per dag. Knappt en av tio uppgav att de

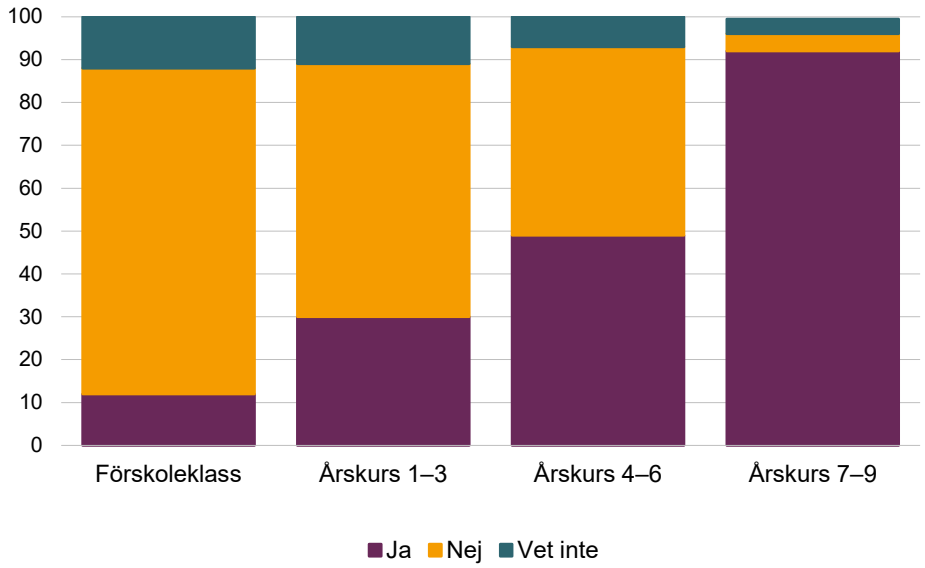
[38] Skolverket (2026a).
[39] Skolverket (2025b).
[40] Internetstiftelsen (2025).
[41] I lågstadiet uppger 16 % i mellanstadiet 36 % och i högstadiet 68 % av eleverna att skärmar som dator och surfplatta på lektionerna gör det lättare att hålla koll på läxor och läromedel (Internetstiftelsen (2025). *s.94*.
[42] IFAU (2021).

gör det mindre än en timme per dag och ungefär lika många uppgav att de aldrig gör det, eller att de gör det upp till minst en gång i veckan men inte varje dag.[43]

Drygt 60 procent av eleverna i årskurs 8 uppgav dessutom att de använder digitala enheter *till annat än skolarbete* under skoltid varje dag, och knappt 40 procent uppgav att de sällan eller aldrig gör det.[44] Tiden som läggs på annat än skolarbete varierar stort bland dessa elever, från korta stunder av användning till flera timmar per dag. Frågan avser användning för annat än skolarbete i skolan och inkluderar både användning på lektionstid och raster.[45]

I enkätundersökningen till Skolverkets webbpanel hösten 2024 fick lärare i grundskolan frågor om elevers användning av skolans datorer och surfplattor utanför lektionstid. I diagram 1 redovisas resultaten för frågan om eleverna får använda skolans digitala enheter till annat än skolarbete på raster.

Diagram 1. Får dina elever använda skolans datorer eller surfplattor i någon utsträckning för att göra följande: Annat än skolarbete på raster. Andel i procent



n= 17 (förskoleklass), 54 (årskurs 1–3), 112 (årskurs 4–6) och 201 (årskurs 7—9).

De lärare som undervisar yngre elever, i förskoleklass, lågstadiet eller i fritidshemmet, uppgav i högre grad att eleverna inte får använda skolans digitala enheter utanför lektionstid, varken för att göra skolarbete eller annat på raster eller för att ta med dem hem och använda dem på fritiden. Lärare som undervisar i högstadiet uppgav däremot i högre grad att eleverna får använda skolans datorer och surfplattor utanför lektionstid, både till skolarbete och till annat.[46]

[43] Skolverket (2025b).
[44] Detta är en sammanslagning av eleverna som svarat aldrig, mindre än en gång i månaden, minst en gång i månaden men inte varje vecka och minst en gång i veckan men inte varje dag.
[45] Skolverket (2025b).
[46] Skolverket (2025b).

Det förekommer otillåten användning på skolans digitala enheter under lektionstid

Skolinspektionen gjorde under vintern 2025 en tillsyn på 60 högstadieskolor om elevers användning av mobiltelefoner och annan elektronisk kommunikationsutrustning, som skoldatorn, i undervisningen, utifrån kraven i 5 kap. 4 a-e § skollagen. Under 75 procent av de observerade lektionerna användes digitala enheter, såsom skoldatorer som ett verktyg i undervisningen.[47]

Tillsynen visade att drygt en tredjedel av de granskade skolorna (22 av 60 skolor) hade brister i förhållande till kraven i 5 kap. 4 a § skollagen. Det innebar att det på dessa skolor förekom otillåten användning av digitala enheter, alltså att elevernas användning av digitala enheter inte följde lärarens instruktioner. I samtliga 22 skolor där brister konstaterades använde eleverna de datorer eller surfplattor som skolan försett dem med på ett otillåtet sätt, och den otillåtna användningen skedde under ungefär en tredjedel av de observerade lektionerna. Den otillåtna användningen av digitala enheter var mindre vanlig när läraren bedrev aktiv undervisning, den förekom främst under de delar av lektionen när eleverna hade eget arbete. Det indikerar enligt Skolinspektionen att risken för otillåten användning behöver beaktas vid planering av undervisningen, särskilt vid lektionsaktiviteter där eleverna enskilt arbetar på en dator eller surfplatta.[48]

På 13 av dessa 22 skolor förekom även otillåten användning av mobiltelefoner, trots att skolorna hade policy om mobilfri skoldag eller mobilfria lektioner. Att samla in elevers mobiltelefoner förhindrade inte att elever använde andra digitala verktyg på ett otillåtet sätt. Skolinspektionen fann inga exempel på skolor där det endast var mobiltelefoner, och inte alls skoldatorn eller surfplattan, som elever använde på ett otillåtet sätt.

Skolinspektionens tematiska tillsyn indikerade att otillåten användning var vanligare på skolor som saknade eller hade bristfälliga skriftliga rutiner för hantering av omhändertagande av digitala enheter. I rutinerna ska det enligt 5 kap. 4 e § skollagen framgå hur insamlingen ska gå till, hur föremålen ska förvaras på ett säkert sätt samt hur varje föremål ska återlämnas.[49]

Eleverna spelar framför allt spel på skolans digitala enheter under lektionstid

I Skolinspektionens tematiska tillsyn av elevers användning av digitala enheter under lektionstid fann de endast enstaka exempel på att skolor hade systemlösningar för att begränsa elevernas användning på de digitala enheter som skolan tillhandahåller. Den allra vanligaste otillåtna aktiviteten var att eleverna spelade spel på skoldatorn under den observerade lektionen. Det var ungefär dubbelt så vanligt som de näst vanligaste aktiviteterna, som var att eleverna tittade

[47] Skolinspektionen (2025).
[48] Skolinspektionen (2025).
[49] På 29 av de 60 granskade skolorna fanns brister i rutinerna för hantering av omhändertagande av elevernas digitala enheter. På 15 av de 29 skolor som saknar eller har bristande skriftliga rutiner förekommer otillåten användning. Det kan jämföras med att otillåten användning av digitala enheter förekommer på 7 av de 31 skolor som har skriftliga rutiner för hantering av omhändertagande av digitala enheter som lever upp till skollagens krav.

på film, sökte icke-skolrelaterad information (om kändisar, fordon, shopping och kläder), samt använde sociala medier. Det fanns även exempel på att elever tittade på sitt schema eller gjorde uppgifter i andra ämnen, alltså mer skolrelaterade saker men som inte var enligt lärarens instruktion på just den granskade lektionen. Skolinspektionen bedömde att elevernas otillåtna användning inte störde andra elever, och att de främst använde skolans digitala enheter, inte sina egna mobiltelefoner.[50]

De begränsningar som finns på skolans digitala enheter räcker inte till

I Icils 2023 uppgav lite mer än en tredjedel av rektorerna för årskurs 8 att de *inte* har några riktlinjer kring elevernas användning av skolan enheter för spelande av icke-skolrelaterade spel. Merparten av rektorerna (96 procent) svarade samtidigt att de hade förbud mot olämpligt material som pornografi eller våld.[51] I enkäten till Skolverkets webbpanel hösten 2024 svarade drygt sju av tio lärare att skolan de arbetar på har begränsningar på skolans datorer eller surfplattor för vad elever kan göra på dem. Bland lärare som i huvudsak undervisar i förskoleklass, lågstadiet och mellanstadiet uppgav nästan åtta av tio att sådana begräsningar fanns, medan drygt sex av tio av lärarna som undervisar på högstadiet svarade att det fanns sådana begränsningar på skolans digitala enheter. Många av respondenterna beskrev dock i fritext att de har stora utmaningar med att begränsningarna inte räcker till. Flera lärare beskrev också att de informerat sin huvudman om de utmaningar som det innebär när det saknas begränsningar, men inte fått gehör. En lärare beskriver det så här:

> Har efterfrågat begränsningsprogram där man kan låsa datorn för att inte lägga in egna spel, program och liknande. Också för att kunna stänga av datorn under genomgångar. Det ansågs vara integritetskränkande....

En annan lärare skriver:

> Detta är ett oerhört stort problem. Kommunen säger att det inte kan "låsa" sidor för eleverna. När eleverna använder datorerna i undervisningen kommer de då således åt allt på nätet. Det är helt fruktansvärt!

I Icils 2023 ställdes en fråga till de deltagande skolornas it-samordnare om skolan eller huvudmannen tillhandahåller programvara som gör att skolan kan övervaka och rapportera elevernas it-användning i skolan. Knappt 60 procent uppgav att de inte har den möjligheten, medan 24 procent svarade att de har möjlighet att övervaka samtliga elevers användning under skoltid (till exempel spåra vilka webbsidor eleverna har besökt) och 16 procent att de kan övervaka en del av elevers användning på det sättet.[52]

[50] Skolinspektionen (2025).
[51] Skolverket (2025b).
[52] Skolverket (2025b).

2.2 Elever i grundskolans utsatthet i digitala miljöer

Det här avsnittet belyser resultat från flera studier där barn och unga tillfrågats om sitt digitala liv och olika negativa företeelser som de kan ha råkat ut för. Vissa undersökningar riktar sig till barn och unga i hela grundskolan, medan andra främst har sitt fokus på elever i högstadiet. Merparten av studierna har dock inte en koppling mellan elevers utsatthet digitalt och skolan, men självklart kan barn och ungas studier och skolgång påverkas av det som sker på deras fritid. Flera studier pekar exempelvis på ett samband mellan digitalt och fysiskt förövarskap.[53]

Riskerna för utsatthet ökar vid hög daglig användning av sociala medier eller spel med chattfunktion

Att barn och unga generellt har en högre total skärmtid jämfört med vad Folkhälsomyndigheten rekommenderar kan få negativa effekter på deras mående, som sämre sömn och mindre motion.[54] Hög total skärmtid i sig har dock visat sig ha svaga samband med att barn och unga blir utsatta i digitala miljöer. Men riskerna ökar både för att bli offer och förövare vid hög daglig användning av sociala medier eller spel med chattfunktioner, kontakt med främlingar och deltagande i anonyma forum, särskilt vid låg vuxennärvaro.[55] Internetstiftelsens undersökning Barnen och internet 2025 visar att drygt hälften av lågstadiebarnen, knappt 9 av 10 av mellanstadiebarnen och i princip alla barn från högstadieåldern använder sociala medier dagligen. På låg- och mellanstadiet tenderar det att vara fler pojkar än flickor som använder sociala medier dagligen. På högstadiet är användningen i princip likvärdig mellan pojkar och flickor.[56]

Samtidigt som obehagliga och kränkande saker kan ske på nätet är det viktigt att lyfta den positiva roll internet spelar i många barns vardagsliv. I Ecpats undersökningar betonar barn 10–17 år bland annat att nätet kan vara en viktig plats för att umgås med personer som de annars inte träffar, och för att skapa kontakt med människor som förstår dem och kan erbjuda stöd i svåra situationer.[57]

Både forskning och empiri vittnar om barn och ungas utsatthet på nätet

Elever i grundskolan vittnar i flera studier om utsatthet för olika former av digitalt våld, som nätmobbning, kränkningar, sexuella övergrepp och psykiskt våld i ungas parrelationer.[58]

Studier som ingår i den forskningssammanställning som tagits fram åt Skolverket för det här uppdraget visar på tydliga mönster utifrån barns ålder när det gäller vad barn utsätts eller utsätter andra för. Digitalt våld förekommer redan i låg

[53] Larsson. P (2025).
[54] Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten (2024).
[55] Larsson. P (2025).
[56] Enligt Internetstiftelens undersökning Barnen och internet 2025 har 97 procent av barnen använt sociala medier under det senaste året, av dessa har 95 procent använt varje vecka och 86 procent varje dag (Internetstiftelsen 2025).
[57] Ecpat (2023).
[58] Skolverket (2025b).

ålder, men ökar markant under mellanstadiet och når sin topp i åldrarna 13–15 år. Denna period sammanfaller med ökad självständighet online och intensivare användning av sociala medier och onlinespel. På mellanstadiet är åskådarrollen mer framträdande, och många barn deltar passivt genom att dela eller gilla kränkande innehåll. Äldre elever tenderar att oftare erkänna eget förövarskap, vilket kan förklaras av både mognad och ökad medvetenhet om vad nätmobbning är.[59]

Ungdomar som rapporterar att de har en psykisk funktionsnedsättning upplever, enligt Mediemyndighetens undersökning, generellt högre utsatthet, inklusive mer mobbning, elakheter och sexuella närmanden. Resultaten bekräftar att flickor med psykiska funktionsnedsättningar i tonåren är mer utsatta på nätet än andra ungdomar i vissa avseenden, särskilt när det gäller sexuella närmanden.[60] Organisationen Ecpat visar att utsattheten för kränkningar och brott på nätet är högre bland barn och unga 10–17 år som uppger att de har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättnings än bland barn utan en sådan funktionsnedsättning. Det är exempelvis en betydligt högre andel av barn och unga med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som upplevt att de blivit hotade i syfte att få dem att skicka nakenbilder.[61]

Kränkningar och andra former av utsatthet på nätet förekommer mellan elever i grundskolan

En merpart av eleverna i grundskolan uppgav i Skolinspektionens elevenkät 2025 att de känner sig trygga i skolan, och andelen hade ökat något från när undersökningen genomfördes på samma skolor 2023. Dock uppger 14 procent av eleverna i årskurs 5, och 19 procent av eleverna i årskurs 8, att de inte alls eller bara till viss del känner sig trygga i skolan.[62]

I Skolverkets studie Attityder till skolan visar resultaten att fler elever i mellanstadiet än i högstadiet uppger att de blir utsatta för mobbning online av andra elever, medan elevers utsatthet av sexuell karaktär på nätet är vanligare bland elever i högstadiet, särskilt bland flickor. Generellt sett är könsskillnaderna i utsatthet små i den yngsta åldersgruppen (9–12 år). Bland tonåringar framträder dock tydliga könsskillnader, särskilt när det gäller sexuella närmanden på nätet. Flickor i tonåren utsätts i betydligt högre grad än pojkar för olika former av sexuella närmanden från okända personer, och det är nästan enbart flickor i tonåren som har råkat ut för att någon okänd person har försökt pressa dem att göra något sexuellt på nätet mot deras vilja.[63]

I Brottsförebyggande rådets Skolundersökning om brott 2023 svarade en högre andel flickor än pojkar i årskurs nio att de utsatts för olika former av kränkningar i digitala miljöer de senaste 12 månaderna. Särskilt tydlig är könsskillnaden när det handlar om digitala sexuella kränkningar, som att någon har skickat sexuella

[59] Larsson. P (2025).
[60] Mediemyndigheten (2025).
[61] Ecpat (2024).
[62] Skolinspektionen (2025b).
[63] Skolverket (2025a). Stiftelsen Friends (2025). Mediemyndigheten (2025).

bilder/filmklipp på sig själv utan att eleven ville det, något som nästan 42 procent av flickorna råkat ut för, och drygt 11 procent av pojkarna. Ca 37 procent av flickorna och 25 procent av pojkarna hade råkat ut för att någon skrivit kränkande saker om dem på internet.[64]

I den internationella studien Timss 2023 fick elever i årskurs 4 och 8 besvara frågor om hur ofta andra elever på deras skola har gjort saker mot dem, till exempel *skickat* elaka eller sårande meddelanden, spridit elaka eller sårande kommentarer eller delat pinsamma bilder på dem i meddelanden på nätet. Drygt 17 procent av flickorna och knappt 11 procent av pojkarna i årskurs 8 svarade att det några gånger per år hänt att andra elever på skolan skickat elaka eller sårande meddelanden till dem. Tre procent bland både flickorna och pojkarna svarade att det händer minst en gång i veckan. Drygt åtta av tio pojkar och drygt sju av tio flickor svarade att de aldrig får elaka eller sårande meddelanden av andra elever. Resultaten är snarlika för eleverna i årskurs 4 i Timss 2023.

På frågan om andra elever har *spridit* elaka eller sårande meddelanden om dem på nätet är det något vanligare att det förekommer bland elever i årskurs 8 än i årskurs 4, men 87 procent av eleverna i årskurs 4, och 83 procent av eleverna i årskurs 8 uppgav att det aldrig har inträffat. Av eleverna i årskurs 4 och 8 uppgav dock 8 respektive 10 procent att det sker några gånger om året. Det finns inga större skillnader mellan pojkar och flickor varken i årskurs 4 eller årskurs 8.

92 procent av eleverna i årskurs 4 och 75 procent av eleverna i årskurs 8 uppgav att de aldrig råkat ut för att någon på skolan *delat* pinsamma bilder på dem på nätet. 16 procent av eleverna i årskurs 8 jämfört med 5 procent av eleverna i årskurs 4 uppgav att det händer några gånger per år, ytterst få uppgav att det inträffade oftare än så.[65]

Utsatthet på nätet påverkar ungas skolgång och mående

Det är svårt att särskilja om elevers upplevelse av mobbning, bristande respekt och trygghet beror på händelser som sker fysiskt eller digitalt, under skoltid, eller på fritiden.

Friendsrapporten 2025 visar att tre procent av pojkarna och sju procent av flickorna är utsatta för mobbning online i mellanstadiet och högstadiet, och det finns tydliga samband mellan mobbning, både fysiskt och digitalt, och problem som sämre skolresultat, depression, låg självkänsla, ångest, ensamhet och suicid. Flickor möter oftare relationell mobbning, som att frysa ut, sprida rykten, utsätta någon för press eller kränkningar av sexuell karaktär. Pojkar är i något högre grad utsatta för fysiskt våld.[66]

I Skolverkets kartläggning om huvudmäns, förskolors och skolors arbete mot mäns våld mot kvinnor framkommer i både enkätsvar och intervjuer att sociala medier är en arena för digitalt våld, och att kränkningar som sker på sociala

[64] Brottsförebyggande rådet (2024).
[65] Skolverket (2025b).
[66] Stiftelsen Friends (2025).

medier kan skapa oro och konflikter i skolan. Skolor som infört mobilförbud upplever att det har ökat tryggheten för eleverna. En rektor i grundskolan berättar att skolan är mobilfri men att kränkningar som sker i sociala medier utanför skoltid skapar konflikter som eleverna sedan tar med sig till skolan.[67]

I organisationen Ecpats årliga undersökning Nude på nätet beskriver barn i åldrarna 10–17 år att nätet innebär risker för att hamna i konflikter och att utsättas för olika typer av brott. Barnen uppger exempelvis att de utsätts för olika former av sexualbrott på nätet, och att förövaren oftast inte är en främling utan någon barnet känner, som en pojk- eller flickvän, en kompis eller en bekant. Det innebär att dessa brott ibland kan vara ett uttryck för våld i nära relation eller för sexualiserad mobbning. Sexuella kränkningar mot barn kan ge kortsiktiga konsekvenser som isolering, ökad risk för mobbning, stress, nedstämdhet och oro. Långsiktiga konsekvenser som ofta lyfts fram är svårigheter med intima relationer, psykisk ohälsa, sociala problem och posttraumatisk stress. När bilder sprids i de egna sociala nätverken är det vanligt att detta leder till trakasserier under skoltid och flera barn vittnar om hur bilder fortsätter spridas i flera år. Flickor som utsatts för att ha fått nakenbilder spridda utan samtycke är en grupp som anger ett betydligt sämre emotionellt och socialt välbefinnande jämfört med andra – och ett anmärkningsvärt sämre psykologiskt välbefinnande. Det innebär att dessa flickor i högre grad känner sig ledsna, känner sig mer ensamma och även tappar lusten till skolan.[68]

Många elever, särskilt de som blir utsatta, upplever att skolan inte agerar

Stiftelsen Friends beskriver att tillit mellan elever och skolpersonal är en avgörande faktor i arbetet med att motverka och minska elevers utsatthet, oavsett vilken arena utsattheten sker på. När tillit saknas berättar elever mer sällan om vad som pågår, vilket riskerar att kränkningar och mobbning kan fortgå och växa i det tysta.[69]

Både Skolverket[70] och Stiftelsen Friends har under 2025 publicerat rapporter som visar att elevernas tilltro till att skolor eller skolpersonal kommer agera vid kännedom om elevers utsatthet brister, särskilt hos unga som själva är utsatta.[71] I Friends undersökning visar resultaten att en av tre elever i grundskolan upplever att lärare inte gör något när någon blir illa behandlad. Bland de elever som är utsatta för mobbning är bristen på förtroende och upplevelsen av bristande åtgärder betydligt högre, där sex av tio utsatta elever inte litar på att vuxna i skolan kommer agera om de får kännedom om elevers utsatthet. Drygt fyra av tio av de utsatta eleverna upplever dessutom att vuxna i skolan inte ingriper när de får kännedom om kränkningar, mobbning eller våld. Elever som är utsatta för mobbning är alltså en grupp som i större utsträckning än andra saknar förtroende

[67] Skolverket (2025d*)*.
[68] Ecpat (2024).
[69] Stiftelsen Friends (2025).
[70] Skolverket (2025a).
[71] Frågeformuleringen gör ingen skillnad mellan om utsattheten skett digitalt eller fysiskt.

för skolpersonalen. En av fyra av eleverna som är utsatta för mobbning saknar helt en vuxen de kan vända sig till i skolan som de litar på. Detta kan jämföras med en av tio bland elever som inte är utsatta.[72]

Eleverna och lärarna ger olika bilder samtidigt som rektorer rapporterar hög förekomst av mobbning

Förutom känslan av att skolpersonal inte agerar vid kännedom om elevers utsatthet lyfter elever i flera studier även att vuxna inte har kännedom om elevers utsatthet.[73] Sex av tio högstadieelever och nästan fem av tio mellanstadieelever bedömer i Skolverkets undersökning Attityder till skolan att de vuxna bara ibland, sällan eller aldrig har koll på om någon elev blir illa behandlad.[74]

Lärare bedömer emellertid att skolpersonalen har god kunskap om elevers utsatthet och att skolan bedriver ett omfattande förebyggande arbete mot mobbning och diskriminering.[75] Det går att se skillnaden mellan lärarnas och elevernas upplevelser som att lärarna ser att *systemet* för att hantera utsatthet är på plats, de upplever sig ha hög kännedom och upplever sig bedriva förebyggande arbete. Eleverna å sin sida upplever brister i hur *systemet levererar* i praktiken för att de kan ha sett hur åtgärder som tas till när något har hänt inte räcker till.[76]

Den internationella studien Talis 2024 visar att den rapporterade förekomsten av mobbning, online eller fysiskt på skolan, är betydligt högre i Sverige jämfört med genomsnittet för OECD:s deltagande länder. Enligt rektorerna för högstadiet som svarat i studien är mobbning bland elever det vanligaste trygghetsproblemet som de som rektorer möter på skolan.[77] Vi kan inte säga om resultatet i Talis 2024 beror på en relativt god kännedom bland rektorer, på en relativt hög förekomst eller på en kombination av de båda.

Det är viktigt att inkludera den digitala världen i skolans förebyggande arbetet

Studier som ingår i uppdragets forskningssammanställning visar att även om många incidenter sker utanför skoltid har de ofta sina rötter i normer och relationer som etableras i skolan. Överlappningen mellan traditionell mobbning och cybermobbning är tydlig: delaktighet i den ena ökar risken för delaktighet i den andra och konflikter rör sig mellan klassrum och digitala kanaler. Skolklimatet spelar en central roll, där ett otryggt klimat med svag vuxennärvaro ökar risken för både traditionell och digital mobbning, medan ett respektfullt klimat med tydliga förväntningar fungerar skyddande. Elever som upplever skolan som trygg är också mer benägna att agera, till exempel genom att försvara kamrater, eftersom de upplever risken för repressalier som mindre.[78]

[72] Stiftelsen Friends (2025).
[73] Skolverket (2025b).
[74] Skolverket (2025a).
[75] Skolverket (2025a).
[76] Skolverket (2025a).
[77] Skolverket (2025c).
[78] Larsson. P (2025).

Skolinspektionen gjorde 2023 en tematisk kvalitetsgranskning på mellanstadiet av hur skolor inkluderar den digitala världen i det främjande och förebyggande arbetet. Inspektionen visade att av de 30 skolor som ingick i granskningen bedömdes drygt hälften arbeta både främjande och förebyggande för att skapa en trygg miljö på nätet för eleverna på mellanstadiet. Det kunde exempelvis handla om ett aktivt arbete för att främja ett tryggt och positivt klimat på nätet för skolans elever, eller att skapa tillitsfulla relationer mellan elever och skolpersonal, så att eleverna vill berätta om det som sker på internet och om de upplevt kränkningar.[79]

I enkäten till Skolverkets webbpanel hösten 2024 svarade närmare två av tre lärare att skolan har rutiner för att förebygga att elever blir utsatta eller utsätter andra på internet. Mer än åtta av tio lärare uppgav att de pratat om utsatthet på internet, exempelvis på sociala medier, med sina elever som en del av undervisningen i skolan. Drygt sex av tio lärare svarade också att de pratat om utsatthet på internet med elever som blivit utsatta eller som utsatt andra. Mer än sju av tio lärare svarade att skolan de arbetar på har rutiner eller riktlinjer för det åtgärdande arbetet, så som att hantera situationer då skolans elever blir utsatta eller utsätter andra på internet. Knappt två av tio av respondenterna svarade att man inte visste om skolan hade det, och en av tio svarade att det saknades på deras skola.

Vårdnadshavarnas roll och ansvar i relation till skolans togs också upp av många lärare i enkäten till Skolverkets webbpanel. Många respondenter beskrev i fritext att de i sitt arbete för att hantera och förebygga elevers utsatthet på internet skulle önska att vårdnadshavarna tar ett större ansvar för både det som sker på nätet på fritiden och för hur elever använder sina mobiltelefoner. En lärare skriver:

> När det gäller dessa frågor som rör elevers fritid blir gränsdragningen väldigt svår gällande vad som innefattar mitt uppdrag som lärare och vad som inte gör det. Denna fråga har vi många gånger diskuterat i lärarkollegiet. Det som händer på fritiden påverkar skoltiden och skolarbetet men var ska gränsen dras för lärarens ansvar? Att arbeta med dessa frågor som berör vårdnadshavares uppfostran och ansvar är väldigt krävande, både känslomässigt och tidsmässigt, och tar stor kraft från lärare. Tydligare riktlinjer efterfrågas.

[79] Skolinspektionen (2023).

3. Anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola

Kapitlet i korthet

Empirin i det här kapitlet kommer främst från en undersökning av fyra anpassade grundskolor och två anpassade gymnasieskolor som skiljer sig från varandra på olika sätt. Vi har intervjuat rektor, lärare, skolhälsopersonal och elevassistenter.

Användning av digitala enheter

- Sju av tio anpassade grundskolor har mobilfria skoldagar, där elevernas mobiltelefoner samlas in under hela skoldagen. I de anpassade grundskolor som ingått i intervjuundersökningen är det inga elever som har tillåtelse att ha sin mobil under skoldagen, med undantag för om en elev till exempel har diabetes och behöver sin telefon av den anledningen. Det framkommer också att inte alla elever har en egen mobiltelefon. På de anpassade gymnasieskolor som ingår i undersökningen är det i ena fallet upp till lärarna om de vill samla in mobiltelefonerna eller om de använder mobilerna i undervisningen. I det andra fallet lämnar de elever som har en mobiltelefon in dem under lektionstid, men får tillbaka dem under rasterna.
- I intervjuerna beskrivs att det inte är ett stort problem i undervisningen med otillåten användning av digitala enheter. Eleverna använder oftast de digitala enheterna i enlighet med syftet med lektionen. Dels beror det på närvarande personal, dels på elevernas kunskap om verktygen. Personalen beskriver att eleverna visserligen kan bli distraherade och gärna använder sina digitala enheter till att till exempel spela, lyssna på musik och titta på Youtube, men att den höga personaltätheten inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan gör att personalen kan ha koll på vad eleverna gör.
- Digitala enheter uppges vara en viktig del av undervisningen och något som personalen ser underlättar elevgruppens möjligheter att lära sig saker. Elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan använder ofta digitala enheter utifrån sina funktionsnedsättningar: eleverna kan ha skilda förutsättningar att använda digitala enheter, både kognitivt och fysiskt. De digitala enheterna kan också behövas för att eleverna ska få det stöd de har rätt till. Digitala enheter kan bland annat fungera som kommunikationshjälpmedel om elever exempelvis har stora motoriska svårigheter. Lärare beskriver att de digitala enheterna är en förutsättning för att kunna undervisa eftersom de används i det kompensatoriska uppdraget som skolan har.
- Elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan kan behöva träna på att använda digitala enheter för livet utanför och efter skolan.
- Personal framför att det i hög grad saknas bra både analoga och digitala läromedel riktade till anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan.

Digitala dimensioner av våld

- Personal som arbetar inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan beskriver att många av deras elever tillbringar mycket av sin fritid på digitala enheter, och många spelar spel eller är på sociala medier. De

upplever att eleverna lämnas ensamma många gånger med de digitala enheterna på fritiden, och vårdnadshavarna ser inte vad de gör online.

- Tidigare rapporter pekar på att barn och unga med funktionsnedsättning är mer utsatta för mobbning, hat, hot, grooming och övergrepp, både på nätet och generellt, jämfört med andra. Skolpersonalen ger uttryck för en medvetenhet kring att elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan har en större risk för att utsättas för digitalt våld.
- Personal på ett par av skolorna beskriver hur deras elever utsätts för olika typer av kränkningar och våld digitalt, och att eleverna vill berätta om det och dela med sig till en vuxen i skolan. Personal på andra skolor beskriver att deras elever inte verkar ha utsatts för något och att personalen känner sig säker på att de skulle fått reda på om något hänt, då eleverna pratar med de vuxna i skolan om andra jobbiga saker.
- Många framför att det är viktigt att eleverna får lära sig vad de ska göra om de blivit utsatta och hur de kan undvika att utsättas för vissa saker, snarare än att försöka få eleverna att undvika internet helt. Detta då eleverna liksom andra lever i en till stor del digital värld.
- De anpassade grundskolorna och de anpassade gymnasieskolorna arbetar till viss del förebyggande kring utsatthet på nätet. När skolorna får kännedom om att elever utsätts digitalt behöver de ofta hantera följderna av det på skolan.
- I samtliga intervjuer framkommer att personalen tycker att det saknas material för att prata med elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola om utsatthet på nätet.

I det här kapitlet beskrivs elevers användning av digitala enheter och skolors kännedom om elevers utsatthet på nätet i både anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola. Det finns i vår empiri mer likheter mellan anpassade grundskolor och anpassade gymnasieskolor än det finns mellan gymnasieskolor och anpassade gymnasieskolor, varför denna uppdelning gjorts i redovisningen.

I anpassade grundskolan får eleven utbildning i ämnen, ämnesområden, eller en kombination av dessa. Det är huvudmannen för utbildningen som fattar beslut om eleven huvudsakligen ska läsa ämnen eller ämnesområden vid mottagandet till anpassade grundskolan. Utbildningen styrs av läroplanen för anpassade grundskolan.[80] Inom anpassade gymnasieskolan finns nio yrkesförberedande nationella program. Om en elev inte kan följa utbildningen på ett nationellt program kan eleven läsa ett individuellt program.[81]

[80] Skolverket.se (2026a)
[81] Skolverket.se (2026b).

3.1 Elevers användning av digitala enheter i anpassad grund- och gymnasieskola

Elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan använder digitala enheter både i skolan och på fritiden, men tillgången till olika former av digitala verktyg, och möjligheten att använda dem självständigt kan skilja sig åt. I empiriinsamlingen har vi frågat särskilt kring hur eleverna kan och får använda digitala verktyg, för att öka kunskapen om möjligheter och utmaningar det ger i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan. Fokus i det här avsnittet är att lyfta hur elever i dessa skolformer använder digitala enheter både som en del av undervisningen och under övrig tid i skolan.

Mobilanvändning lyfts inte fram som ett problem under skoldagen

Precis som för grundskolan omfattas anpassad grundskola av det nya lagförslaget om mobilförbud under hela skoldagen,[82] samt av rådande lagstiftning i 5 kap. 4 a och d § skollagen (2010:800). I den enkätundersökning som genomfördes hösten 2024 av utredningen med uppdrag att lämna förslag om ett nationellt mobilförbud under hela skoldagen i de obligatoriska skolformerna uppgav sju av tio rektorer i de anpassade grundskolorna att de har daglig insamling av elevernas mobiltelefoner, och merparten av dem hade haft det i flera år.[83] I de anpassade grundskolor där vi genomfört intervjuer är det inga elever som har tillåtelse att ha sin mobil under skoldagen, med undantag för om en elev till exempel har diabetes och behöver sin telefon av den anledningen. Det framkommer också att inte alla elever har en egen mobiltelefon. Av dem som har mobiltelefon så lämnar vissa den hemma och vissa tar med och lämnar in den till skolan på morgonen. En rektor tar upp att sedan de införde mobilfri skoldag förra läsåret har de sett en positiv trend för elever med frånvaroproblematik. Eleverna stannar i större utsträckning kvar i skolan när de inte kan ha löpande kontakt med hemmet.

På de anpassade gymnasieskolorna där vi genomfört intervjuer är det i ena fallet upp till lärarna om de vill samla in mobiltelefonerna eller om de använder mobilerna i undervisningen. Det upplevs vara ett problem att föräldrarna ofta hör av sig till eleverna, men samtidigt är mobilen ett hjälpmedel så det beskrivs som svårt att ta bort den på lektionerna. I det andra fallet lämnar de elever som har mobil in dem under lektionstid, men får tillbaka dem under raster. Personalen tycker att det är bra att eleverna lämnar in sina mobiler under lektionstid, då eleverna lätt blir påverkade av yttre faktorer. De ser däremot inget behov av mobilförbud under hela dagen, eftersom det inte är så många som har mobil. På de anpassade gymnasieskolorna vi pratat med fungerar övergången mellan rast och lektion i regel bra, det är tydliga rutiner och eleverna upplevs veta vad som gäller.

[82] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2026).
[83] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2025).

Skolverket gjorde en uppföljning 2023 som bland annat tittade på den då nya lagstiftningen från 2022 kring elevers användning av digitala enheter under skoltid (5 kap. 4 a § skollagen). Omkring tre av tio rektorer och lärare i anpassade grundskolan, samt fem av tio rektorer och knappt fyra av tio lärare i anpassade gymnasieskolan, bedömde då att det ändrade regelverket för mobiltelefoner hade haft betydelse för möjligheten att skapa studiero och förebygga kränkningar.[84]

Digitala enheter är viktiga i undervisningen, men det finns vissa utmaningar

På de skolor som ingår i undersökningen har alla elever tillgång till en digital enhet var, antingen surfplatta eller dator. Det beskrivs i flera fall finnas både en surfplatta och en dator per elev, alternativt att alla har exempelvis en dator och att det finns gemensamma surfplattor att tillgå i klassrummet. En anpassad gymnasieskola har surfplattor för sina elever, i övrigt beskrivs att ju äldre eleverna är desto vanligare är det med dator i första hand.

Den intervjuade personalen beskriver att digitala enheter är en viktig del av undervisningen och något som de ser underlättar elevgruppens möjligheter att lära sig saker. Att utöver papper och penna få arbeta på dator eller surfplatta erbjuder ytterligare sätt att repetera och befästa kunskap, vilket beskrivs som extra betydelsefullt för elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan som kan behöva mycket repetition.

> Man pratar, man visar bilder, man förklarar ord, man kollar på en film, man läser i en bok och svarar på frågor. (Så det är väldigt så, eller jobba praktiskt.) Så vi gör på alla sätt, för annars har de svårt att ta till sig kunskap.

> För oss har det varit ett stort hjälpmedel med bildstöd speciellt eller att eleverna får lyssna i stället för att läsa bara. Så det har underlättat hela inlärningsprocessen i en jättestor grad. Jag kan inte se någon anpassad grundskola utan digitala läromedel.

Andra fördelar som lyfts fram är att arbete på digitala enheter innebär att det är lättare att anpassa uppgifterna utifrån elevernas olika behov. Personal beskriver också att eleverna blir motiverade när de får snabb respons och kan se progression på skärmen. Flera olika digitala läromedel och framför allt digitala bildstöd lyfts fram som betydelsefulla inslag i undervisningen i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan.

Personalen betonar att elevgruppen behöver ett nära stöd av en vuxen för att kunna jobba relativt självständigt, oavsett om det är digitalt eller analogt. Det skiljer sig åt mellan elever inom en skola, framför allt mellan de som läser ämnen och ämnesområden, på vilka sätt som elever kan använda digitala enheter. Eleverna kan ha vitt skilda förutsättningar att använda digitala enheter, både kognitivt och fysiskt. Vissa elever kan ha svårt att använda dem på egen hand medan andra använder digitala enheter utan svårigheter. Lärare beskriver att de

[84] Skolverket (2023).

elever som läser ämnen och har egna mobiltelefoner generellt inte har några problem att hantera sina enheter rent tekniskt.

En skola lyfter fram nackdelar med användning av digitala enheter i undervisningen, där har lärarna valt att eleverna i huvudsak inte jobbar med digitala enheter. Det är en anpassad grundskola med endast fyra elever, varav tre går i årskurs 1 och läser ämnesområden, och en i årskurs 4 och läser ämnen. De beskriver dock att de använder smartboard gemensamt i klassrummet. Lärare på andra skolor lyfter fram baksidan av den snabba återkopplingen som vissa digitala läromedel ger, där eleverna chansar sig fram till svaren snarare än att det blir ett lärande av det.

Sammantaget är det en del personal som beskriver att det kan finnas utmaningar med att få eleverna att släppa skärmen och koncentrera sig på annat, medan andra beskriver att de jobbat mycket med rutiner kring när digitala enheter får användas, och att de sällan upplever problem med att eleverna inte vill avsluta aktiviteter på skärmen.

Låg grad av otillåten användning på grund av hög personaltäthet

I intervjuerna beskrivs att det inte är ett stort problem i undervisningen att eleverna gör annat än det de ska på sina datorer, surfplattor eller mobiltelefoner under lektionstid. Eleverna använder oftast de digitala enheterna i enlighet med syftet med lektionen. Dels beror det på närvarande personal, dels beror det på elevernas kunskap om verktygen. Personalen beskriver att eleverna visserligen kan bli distraherade och gärna använder sina digitala enheter till att till exempel spela, lyssna på musik och titta på Youtube, men att den höga personaltätheten inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan gör att personalen kan ha koll på vad eleverna gör. Personalen beskriver också att de jobbar mycket med rutiner och att eleverna vet vad de får göra och när.

De vi intervjuat berättar om att vissa webbsidor och appar är blockerade på elevernas enheter och att personalen vet var inom huvudmannen de kan vända sig om det skulle uppstå behov av att blockera ytterligare. En rektor beskriver dock att det inom huvudmannen saknas tillräckliga brandväggar och att det blir upp till skolpersonalen att ha koll på vad eleverna gör. Hos samtliga skolor i vårt urval gör dock den höga personaltätheten att personalen oftast inte ser behov av att blockera mer innehåll för eleverna eller ha andra verktyg för att övervaka vad eleverna gör på sina enheter. Personalen befinner sig nära eleverna och kan snabbt se vad eleverna gör. Personal på en anpassad gymnasieskola lyfter att det är så olika vad som är triggande för olika elever att det är svårt att veta vad som skulle begränsas.

Stora behov av mer undervisningsmaterial, både digitalt och analogt, för anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola

Personalen har framfört att det i hög grad saknas bra både analoga och digitala läromedel riktade till elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola. Lärare lägger ner mycket tid på att anpassa material och till exempel ta fram egna bildstöd. Personalen på en anpassad gymnasieskola betonar att då det ofta saknas läromedel för anpassad skola blir datorn i sig ett viktigt verktyg.

Flera vi intervjuat beskriver att huvudmannen upphandlat digitala läromedel som inte fungerar för anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola, och upplever att det inte tagits särskild hänsyn till dessa skolformers behov i upphandlingen.

Några lyfter att det ibland uppstår en del tekniska problem när eleverna ska komma ihåg lösenord och logga in, vilket tar tid från undervisningen. En rektor beskriver att det finns behov av att både personalens och elevernas kunskapsnivå höjs i användandet av digitala enheter. Bland annat skulle eleverna behöva bli bättre på att öppna, hantera och skriva i dokument på datorn och lärarna utvecklas i på vilka sätt som digitala enheter kan användas i undervisningen.

Vikten av att eleverna får lära sig använda digitala enheter för livet utanför skolan

En annan aspekt som framträder i intervjuerna är betydelsen av att lära eleverna att använda digitala enheter för livet utanför och efter skolan. Det handlar dels om att kunna hantera mejl och söka fram information om till exempel vad det är för matsedel i skolan den aktuella veckan, dels om att använda mobilens olika funktioner i vardagen.

> Vi tänker mycket på vad är det de behöver i framtiden och det är ju ett verktyg. Det finns även appar med mobilen att man fotar och får det uppläst. Vi har ett mobilförbud, men jag har också släppt det mobilförbudet under uppsikt, till exempel på en mattelektion. För jag tycker att, vad är det de behöver i framtiden, vad kommer de använda? Jo, då använder de säkert sin telefon och då måste man kunna miniräkna på en telefon. Var hittar man den, hur använder man den? Eller den digitala klockan, för allting är digitalt. Vi tar in det, men att det är under lektion och att det inte är att man hamnar på sociala medier eller spel och så. Men jag tror att man måste ändå lära dem det för framtiden, för det är det de kommer att använda.

Digitala enheter kan också underlätta i kontakten med vårdnadshavare och tydliggöra för både elever och vårdnadshavare vad eleverna gör i skolan.

Digitala enheter är viktiga för att göra individuella anpassningar

Elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan använder ofta digitala enheter utifrån sina funktionsnedsättningar och för att få de anpassningar de har rätt till. Lärare beskriver att de digitala enheterna är en förutsättning för att kunna undervisa eftersom de används i det kompensatoriska uppdraget som skolan har. Digitala enheter fungerar som kommunikationshjälpmedel på olika

sätt, exempelvis för elever med stora motoriska svårigheter där datorn eller surfplatta till stor del är ett kommunikationsverktyg. Vissa elever har exempelvis fått kommunikationsplatta/surfplatta förskrivet från habiliteringen för att använda för bildstöd, eller läspenna för att få text uppläst för sig. Personalen beskriver att de digitala verktygen används på olika sätt beroende på syftet med lektionen. Om elever ska öva på att skriva eller läsa så används inte vissa verktyg. De verktygen kan däremot användas om det är ett visst ämnesinnehåll som är i fokus och eleven inte behöver träna på exempelvis läsning just då utan kan få en text uppläst i stället. Personal vi intervjuat beskriver också hur de tränar eleverna att använda funktioner i Google och Word för att förstora text och justera ljusstyrkan på skärmen, och på så sätt själva anpassa de digitala enheterna utifrån sina behov.

Digitala enheter används ibland som pausverktyg

I de anpassade grundskolor där vi genomfört intervjuer används digitala enheter generellt inte på raster eller utanför undervisningen. Dock kan dator och surfplatta ibland användas när eleverna tar kortare pauser och i mer sällsynta fall om de har rast inomhus. Personalen på en anpassad grundskola beskriver att de under dagen tar flera kortare pauser om tio minuter för att eleverna ska återhämta sig och orka hitta tillbaka till koncentration i arbetet. Som pausaktivitet kan eleverna då till exempel titta på SVT Barnkanalen eller lyssna på musik via datorn, men eleverna väljer också att spela fysiska spel eller vila i soffan. Personalen beskriver att det är styrt när eleverna får använda datorn/surfplatta som pausaktivitet och inte. Personalen beskriver vidare att det varit ett pågående arbete under en lång tid med att få eleverna att kunna växla mellan pausaktiviteter på skärm och skolarbete, men att det nu går bra. Eleverna är så vana vid arbetssättet att de stänger av skärmen när det är dags.

På en anpassad gymnasieskola beskrivs att eleverna använder datorn på rasten för att kolla på Youtube, lyssna på musik, spela spel eller kolla på serier, och att det är en vilostund för eleverna.

Det saknas forskning kring hur barn och unga med funktionsnedsättning påverkas av användning av digitala medier

2024 publicerade Folkhälsomyndigheten rekommendationer kring barn och ungas skärmanvändning på fritiden.[85] Folkhälsomyndigheten konstaterar att det finns relativt lite forskning om hur barn och unga med autism eller intellektuell funktionsnedsättning påverkas av digitala medier.

Folkhälsomyndigheten skriver att det är viktigt att få balans mellan skärmanvändning och andra aktiviteter som barnet mår bra av, till exempel sömn, fysisk aktivitet, socialt umgänge utan skärmen, lek och skolarbete. Det gäller för alla barn, oavsett om de har en funktionsnedsättning eller inte. Många barn med funktionsnedsättning eller särskilda behov behöver digitala hjälpmedel för att

[85] Folkhälsomyndigheten.se (2025a).

klara av vardagen bättre. Sådana hjälpmedel ska inte begränsas, och de ingår inte i myndighetens rekommendationer och tumregler om skärmtid.

3.2 Elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskolas utsatthet i digitala miljöer

Enligt Folkhälsomyndigheter tycker många barn och unga med funktionsnedsättningar eller särskilda behov av något slag att det är lättare att umgås med vänner på nätet än utanför. Det kan också vara ett sätt att få spela eller leka på lika villkor som andra barn. På så sätt kan digitala medier göra det lättare att känna gemenskap och vara delaktig. Men, barn och unga med funktionsnedsättning är samtidigt mer utsatta för mobbning, hat, hot, grooming och övergrepp på nätet, jämfört med andra.[86]

Stiftelsen Allmänna barnhuset släppte hösten 2025 en pilotstudie om våld mot barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning.[87] Studien är unik i sitt slag, då det är första gången barn och unga i anpassad gymnasieskola själva fått berätta om sina erfarenheter av våld.

Studien har inte fokus på var och hur våldet har skett, om det varit digitalt eller inte, men resultaten visar att vissa former av våld, som våldtäkt och mobbning, är särskilt vanliga hos barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning, och att jämnåriga ofta är förövare. Det skiljer sig från tidigare studier där vuxna oftare pekas ut som våldsutövare. Studien visar att ungefär hälften av ungdomarna har utsatts för våld under sin uppväxt, och att risken är särskilt hög bland dem som lever med en vuxen med egna svårigheter, då uppgav nio av tio att de utsatts för våld. En övervägande majoritet av eleverna beskrev att de hade en vuxen att vända sig till och nästan lika många uppgav att de också hade fått någon form av hjälp.

Vissa skolor har kännedom om att elever utsätts för kränkningar och våld i digitala miljöer

Skolor, särskilt inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan, spelar en viktig roll i arbetet med att förebygga, upptäcka och utreda våldsutsatthet bland barn och unga med funktionsnedsättning, som är en särskilt sårbar grupp för våld och övergrepp generellt.[88]

I våra intervjuer ger personalen uttryck för en medvetenhet om att elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan har en större risk för att utsättas för digitalt våld. Personalen hänvisar bland annat till att elever med intellektuell funktionsnedsättning kan ha svårare att säga nej, förstå sociala koder, förutse konsekvenser och förhålla sig kritisk till sådant de ser online, vilket gör att de lättare både kan utsättas för och utsätta andra för kränkningar. Detta

[86] Folkhälsomyndigheten.se (2025a).
[87] Allmänna Barnhuset (2025).
[88] Myndigheten för delaktighet (2024).

bekräftades av Folkhälsomyndighetens dialoggrupper, i arbetet med att ta fram rekommendationer kring barns och ungas skärmanvändning. Där berättade föräldrar att barn och unga med till exempel intellektuell funktionsnedsättning lätt blir lurade, oftare hamnar oftare i filterbubblor och har svårare att stå emot exempelvis desinformation och uppmaningar till köp och reklam från influencers.[89]

Personal på ett par av skolorna beskriver hur deras elever utsätts för olika typer av kränkningar och våld digitalt, och att eleverna vill berätta om det och dela med sig till en vuxen i skolan. Det är främst elever som läser ämnen och som har tillgång till mobiltelefon och sociala medier som på så sätt råkar ur för olika typer av digitalt våld. Det beskrivs också att elever vänder sig till personalen för att berätta om vad deras kompisar varit med om.

Personal på vissa skolor beskriver att deras elever inte verkar ha utsatts för något och att personalen känner sig säker på att de skulle fått reda på om något hänt, då eleverna pratar med de vuxna i skolan om andra jobbiga saker. Personalen beskriver också att de har löpande kontakt med vårdnadshavare och skulle få veta hemifrån om det hände något kring elevernas digitala användande som påverkade elevernas mående. Eftersom eleverna vid de anpassade grundskolor som ingår i vår undersökning inte har sina mobiler tillgängliga under skoltid, kan inte heller personalen se vad eleverna gör på dem. Elever berättar dock för personalen att de spelar spel och använder sociala medier. Personal vittnar om att även yngre elever i låg- och mellanstadiet använder sociala medier och att många elever tillbringar mycket av sin fritid på digitala enheter.

Det framkommer i intervjuer att det kan skilja sig mycket åt mellan elevgrupper och från år till år hur stort problem det är med utsatthet på nätet. Personal från en anpassad gymnasieskola beskriver att de just nu inte har så stora problem då de flesta elever inte har sociala medier. Dock förekommer det att eleverna ser obehagligt innehåll och blir upprörda över det.

Skolor agerar utifrån elevers utsatthet på nätet

Samtliga intervjuade beskriver att hanteringen av kränkningar som inträffat digitalt följer samma rutin som andra kränkningar. Det framkommer dock att skolorna ser lite olika på gränsdragningen mellan det som händer på fritiden och det som händer i skolan. På de flesta skolor betonas dock att det som händer online på fritiden påverkar skolan och oavsett om det blir kränkningsanmälningar eller inte så behöver skolan hantera de följder som blir under skoltid.

Personalen på en anpassad grundskola berättar om att de gjort orosanmälningar till socialtjänsten efter att de uppmärksammat att elever bland annat befunnit sig på olämpliga appar. De har också stora bekymmer med att elever hotar varandra och säger elaka saker om och till varandra i snapchat-grupper eller teams-chattar. Det blir ofta missförstånd mellan elever digitalt som leder till större konflikter

[89] Folkhälsomyndigheten.se (2025a)

både digitalt och på plats i skolan. Personal beskriver att de känner sig maktlösa inför att det händer mycket incidenter på fritiden och att skolans utrymme att hantera det är begränsat.

Elever kan få social samhörighet men även bli utnyttjade via digitala kanaler

En aspekt som flera lyfter är att deras elever inte har så stora sociala nätverk. Kontakter med andra människor via digitala kanaler kan i vissa fall vara viktiga och positiva för dem. I andra fall är det snarare fråga om att eleverna tror att de får vänner online när det i själva verket rör sig om personer som försöker utnyttja dem.

> Eftersom de är ensamma och vill ha kompisar då blir de ju smickrade när någon hör av sig.

Personal på en anpassad gymnasieskola beskriver att elever kan bli uppsökta online av kriminella som vill komma i kontakt med dem i sexuellt syfte. Personalen berättar att ungefär hälften av eleverna råkat ut för detta. Det förekommer också att kriminella i digitala forum försöker rekrytera eleverna till att genomföra olika uppdrag, till exempel flytta föremål mellan olika platser. Personalen beskriver att det är svårt att veta vad som är skolans ansvar och vad som är hemmets.

I intervjuer framkommer att det till stor del saknas fritidsaktiviteter för elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola och att digitala enheter blir många elevers främsta fritidssyssla. Personal får signaler om att elever är lämnade att ensamma hantera sitt digitala användande på fritiden och att vårdnadshavare inte vet vad eleverna gör online. Det är både elever och vårdnadshavare som berättar om detta för personalen.

Skolorna arbetar till viss del förebyggande kring utsatthet på nätet

I intervjuerna beskrivs att många lärare tagit upp utsatthet på nätet i sin undervisning på olika sätt. Det har exempelvis handlat om SO-undervisning gällande brott och straff, om vad som är brottsligt att göra på nätet, eller inslag i undervisningen kring integritet och samtycke där agerande på nätet berörts. Det är bland annat utifrån att personalen pratat med eleverna om dessa frågor, och eleverna sagt att de inte känner igen sig, som personal tror sig veta att deras elever inte blivit utsatta.

Många beskriver att det är ett återkommande tema i undervisningen att prata om källkritik då elever i anpassad grundskola och anpassade gymnasieskola kan ha svårt att förstå att det som de ser inte alltid är sant. I Skolverkets kartläggning om huvudmäns, förskolors och skolors arbete mot mäns våld mot kvinnor framkom att lärare i anpassade grundskola och anpassade gymnasieskola särskilt lyfter att de arbetar med utmaningar kopplade till elevernas aktiviteter på sociala medier. Detta har lett att de nu i högre grad än tidigare har samtal med eleverna om

källkritik och om hur det som sker på sociala medier kan påverka livet utanför den digitala sfären.[90]

En rektor trycker på att de försöker prata förebyggande med eleverna om riskerna med internet, men utan att skrämma eleverna. Många framför att det är viktigt att eleverna får lära sig vad de ska göra om de blivit utsatta och undvika att göra vissa saker, snarare än att få eleverna att undvika internet helt. Eleverna lever liksom andra i en till stor del digital värld. Som beskrivits tidigare varierar det också hur självständigt eleverna hanterar sina digitala enheter. Därför behöver måste också vilka aspekter av digital utsatthet som tas upp i undervisningen variera.

Personal berättar att de löpande pratar om risker med internet och hur man ska bete sig mot varandra online, även utanför undervisningssituationen. Personal följer ofta eleverna hela dagen och frågor och funderingar kan dyka upp både utifrån vad som tagits upp förebyggande i undervisningen och utifrån vad eleverna har varit med om själva.

> Så det [temat kring digital utsatthet] kommer ju och återkommer ju hela tiden. Så vi har ju ändå uppe de frågorna. Sen är ju gruppen ganska på olika nivåer där. En del är väl bekanta med Snapchat och vad som kan hända på nätet. Och en del befinner sig inte alls i denna sociala värld överhuvudtaget. (..) Det är ju sådana ytterligheter här.

Andra beskriver att det ofta blir ett mer reaktivt arbete där de tar upp hur man ska bete sig mot varandra på nätet utifrån att det blivit konflikter mellan elever digitalt. Personal på en skola beskriver också att problem med konflikter och utsatthet digitalt tidigare år har bidragit till att personalen jobbar mer förebyggande och uppmärksamt med den elevgrupp som finns på skolan nu.

Vissa skolor har även haft andra inslag i arbetet mot utsatthet på nätet. På en anpassad gymnasieskola har de haft olika föreläsare på besök som pratat om beteende på nätet som ett sätt att nå fram till elever som har svårt att förstå att de inte får göra vissa saker. På en anpassad grundskola har de haft besök av barnrättsorganisationen Ecpat som förklarat för eleverna vad som händer med bilder på nätet, utifrån vad eleverna kan råka ut för själva och vad de inte ska göra mot varandra. En annan anpassad grundskola lyfter att de önskar bli involverade i huvudmannens generella arbete kring utsatthet på nätet och att deras verksamhet ännu inte fått del av de föreläsningar som huvudmannen organiserat.

Flera skolor har också sett behov av insatser riktade till vårdnadshavare. En anpassad grundskola har tillsammans med den grundskola som de ligger i samma lokaler som, anordnat en föreläsning om vad barn gör på internet idag och vad man som vuxen kan göra för att skydda sitt barn från riskerna. En annan anpassad grundskola har inom ramen för det terminsvisa föräldramötet låtit vårdnadshavarna sitta i grupper tillsammans med någon ur personalen för att prata om frågor tillsammans som vårdnadshavarna har behov av att prata om. Vårdnadshavarna har då bland annat velat prata om elevernas digitala vanor.

[90] Skolverket (2025d*)*.

Skolpersonalen upplever att de ligger steget efter men har tagit del av viss kompetensutveckling

Genomgående så beskriver personalen vi intervjuat att de känner att vuxenvärlden alltid ligger lite efter när det gäller vad eleverna möter i den digitala världen och potentiellt kan utsättas för. Det beskrivs att utvecklingen går fort och att det kan vara svårt för personalen att hänga med i vilka appar och spel som eleverna använder, och vad olika begrepp och uttryck står för. Personalen uttrycker att det i sin tur kan göra att eleverna inte är lika benägna att öppna upp och berätta om de blivit utsatta för något, då de vuxna inte befinner sig i samma kontext och kan förstå.

En framgångsfaktor som lyfts fram är olika upplägg kring att ha en IT-/IKT-ansvarig personal inom skolan eller huvudmannen. Det beskrivs av flera att en sådan person är ett stort stöd i att guida övrig personal i användandet av digitala enheter så väl som i att flagga för risker för eleverna.

Hos en huvudman finns den anpassade grundskolan med på regelbundna områdesträffar där bland annat socialtjänst, polis och fältarbetare deltar. Där delar aktörerna information med varandra om vad som är på gång bland kommunens barn och ungdomar just nu, både fysiskt ute i samhället och på nätet. Skolan beskriver att de på så sätt fått veta om nya appar där elever sedan visats sig blivit utsatta.

I intervjuerna framkommer att personal till viss del får kompetensutveckling om elevers utsatthet på nätet. All personal på en anpassad grundskola har haft utbildning på temat barn som far illa, där även digitalt våld var en del och vilka tecken som finns att vara uppmärksam på. Personal på en anpassad gymnasieskola har fått gå en kurs om sociala medier, vilket gjort att de känner att de är mer uppmärksamma på vad eleverna gör på dem.

Det saknas material om utsatthet på nätet riktat mot elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola skolformer

I samtliga intervjuer framkommer att personalen tycker att det saknas material för att prata med elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola om utsatthet på nätet. Lärarna skapar och anpassar mycket material själva, oavsett ämne och om det gäller digitala eller analoga material. Men beteende på nätet är ett område där det särskilt saknas färdigt material att använda i undervisningen. Personalen beskriver att befintligt material för årskurs 1–3, och ibland årskurs 4–6, kan passa för eleverna på högstadiet i anpassad grundskola utifrån språknivån. Både personal och elever tycker dock att det ofta blir för barnsligt och inte passar eleverna innehållsmässigt. Eleverna reagerar på att det är tecknat eller står på materialet att det är för yngre årskurser. Det är svårt att hitta innehåll som stämmer för en tonåring och handlar om internet, men med språk som fungerar

för anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan. Personal lyfter fram att det ofta också är svårt för eleverna att känna igen sig om det antingen är små barn som porträtteras, eller till exempel bara personer i rullstol. En ytterligare aspekt som lyfts är att det behövs material som beskriver hur man kan stötta elever som inte förstår vad de blivit utsatta för.

Skolverket konstaterar även i sin kartläggning av huvudmäns, förskolors och skolors arbete mot mäns våld mot kvinnor att lärare i de anpassade skolformerna ser behov av undervisningsmaterial och kommunikationsstöd i värdegrundsfrågor, som är bättre anpassade till elevernas behov.[91]

Sammanfattningsvis ser personal ett behov av material som visar elever i anpassad grundskola och vilka utmaningar och möjligheter som eleverna kan möta när de är ute på nätet. De vi intervjuat ser också ett behov av mer stöd och material riktat till vårdnadshavare för elever i anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan.

[91] Skolverket (2025d*)*.

4. Gymnasieskolan

Kapitlet i korthet

Empirin i det här kapitlet kommer från sju gymnasieskolor som skiljer sig från varandra på olika sätt. Vi har intervjuat rektor, lärare och skolhälsopersonal på samtliga skolor och på sex av skolorna har eleverna svarat på en enkät.

Användning av digitala enheter

- När det gäller insamling av mobiltelefoner under lektionstid har skolorna olika policys och personalen upplever i olika utsträckning problem med mobilanvändningen. Lärare beskriver att elever blir distraherade av innehållet i mobilen när de får ha med dem på lektionen, men de kan samtidigt fylla en kompensatorisk roll i undervisningen på vissa skolor. Att ha tillgång till sin mobil kan också ge viktig trygghet till vissa elever. Skolpersonalen ser över lag inte ett tydligt behov av striktare reglering av elevernas mobiltelefoner under lektionstid än den som idag gäller i skollagens 5 kap 4 a §.
- Skoldatorn används enligt eleverna på varje eller de flesta lektionerna för att göra uppgifter som eleven får av läraren. Det förekommer också att elever använder mobilen för skolarbete på lektionstid. På lektionerna använder eleverna skoldator och, i något högre utsträckning mobilen, även till sådant som inte hör till undervisningen. Vanligast är dock att eleverna aldrig använder de digitala enheterna på ett otillåtet sätt.
- De elever som svarat att de använder skoldatorn eller mobiltelefonen på ett otillåtet sätt under lektionstid uppger att de har kontakt med personer utanför skolan eller med andra elever på skolan, att de lyssnar på något, som musik eller ljudbok och att de är på sociala medier. Det är främst mobiltelefonen som används till samtliga av aktiviteterna under lektionstid, men även skoldatorerna används av både tjejer och killar till dessa aktiviteter.
- Den generella bilden från våra intervjuer är att elevers koncentration störs och att deras fokus på undervisningen minskar av att de använder digitala enheter, det gäller både skoldatorn och mobilerna. Elever distraheras vid användning av skoldatorn och lärare behöver i sin tur kontrollera hur eleverna använder dem under lektionstid. Examination och undervisning behöver också anpassas för att minska risk för fusk genom exempelvis AI-användning.
- Digitala enheter såsom skoldatorerna fungerar kompenserande och används för att tillgängliggöra olika slags stöd för eleverna. Lärare behöver emellertid använda digitala enheter och verktyg på ett genomtänkt sätt med utgångspunkt i elevernas behov och kunskapsnivå. Det finns exempel på att skolpersonalen bedömer att vissa elevgrupper behöver mer "analog undervisning".
- Utanför lektionstid på skolan använder elever både skoldatorn och mobiltelefonen för skolarbete och annat. Elever på samtliga skolor uppger i hög grad att de använder mobilen för underhållning och avkoppling (exempelvis sociala medier eller spela spel). De använder också mobilen i hög grad för att hålla koll på vad som händer i skolan (som schemaändringar), saker som händer efter skolan (som busstider eller fritidsaktiviteter) eller för att ha kontakt med andra, både andra elever i skola och med personer utanför skolan. En större andel tjejer än killar uppger att de

använder mobiltelefonen varje dag till sådant som inte hör till undervisningen, när de är i skolan men inte har lektion.

- Skolpersonalen beskriver att skolan behöver lära eleverna att hantera digitala enheter på ett bra sätt för livet efter skolan, såväl mobiltelefoner som datorer. Det gäller särskilt när elever har en funktionsnedsättning av något slag, då de kan behöva de digitala verktygen för att underlätta vissa moment i sin vardag. Flera intervjuade lyfter att det är viktigt att också se det positiva med livet på nätet för dagens elever, och att det är en integrerad del i deras vardagliga liv.

Digitala dimensioner av våld

- Det stora flertalet elever har inte varit utsatta för det som Skolverket frågat om i enkätundersökningen. Det som dock flest gymnasieelever blivit utsatta för på nätet är uteslutning ur gruppchatt eller annan aktivitet, och i andra hand spridning av elaka och sårande meddelanden eller bilder på eleven. Det förekommer, dock tydligt mer sällan, att det spridits intima bilder eller filmer på elever, att elever fått hotfulla meddelanden eller har pressats att göra något sexuellt mot sin vilja på nätet. Det förekommer att elever blir utsatta av andra elever på skolan och att det ibland sker på skolans plattformar.
- Det finns elever på samtliga skolor i undersökningen som upplever sig kontrollerade via digitala enheter av exempelvis vänner, partners eller familjemedlemmar.
- En tydligt högre andel elever har sett pornografiska innehåll eller obehagliga bilder eller filmer på nätet än som blivit utsatta av andra för kränkande eller obehagliga saker online, och det har till viss del skett på skoltid.
- Eleverna uppger att de framför allt skulle vända sig till föräldrar eller vänner om de skulle bli utsatta, men därefter är det vanligast att vända sig till lärare eller annan skolpersonal. Eleverna skulle i lägre grad vända sig till elevhälsan. Tjejer upplever i högre grad att de har någon de skulle vända sig till än killar.
- De vi intervjuat på skolorna ser att elever kan vara utsatta på olika sätt och att konflikter mellan elever kan starta eller eskalera på nätet. Skolpersonalen upplever dock att de har begränsad kunskap om vad som händer elever på nätet, och de beskriver att de fångar upp saker när de redan pågått ett tag eller som är av mer allvarlig karaktär. På vissa skolor beskriver personalen att de ser att elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar löper en ökad risk för att bli utsatta på olika sätt.
- När skolan får kännedom om att en elev blivit utsatt för en kränkning så finns det rutiner på plats. Var konflikter startar spelar ingen roll för skolornas arbete för att lösa det som syns i skolan. Men det kan vara en utmaning utreda vad som hänt när elever blivit utsatta på nätet i olika forum som inte har en koppling till skolan.
- Flera skolor bedriver ett generellt arbete för trygghet och studiero som också kan bidra till att lära elever om bra beteenden på nätet. Intervjuerna med skolpersonalen ger dock en bild av att det förebyggande arbetet i mindre utsträckning är riktat mot digital utsatthet.
- Eleverna uttrycker att skolan kan bidra till att minska deras utsatthet genom att minska tillgången till vissa sidor på skoltid. Elever föreslår också att skolor kan jobba förebyggande mot kränkningar genom att bygga en trygg skolmiljö och prata med eleverna om hur man beter sig på nätet. När elever blivit

utsatta vill de att skolan ska fånga upp det genom att vara uppmärksamma på hur de mår och stötta individen genom att visa hur de kan få hjälp.

I det här kapitlet ger Skolverket en bild av elevers användning av digitala enheter i gymnasieskolan under skoltid, med fokus på användning till annat än skolarbete. Kapitlet innehåller också ett avsnitt om gymnasieelevers utsatthet på nätet.[92]

4.1 Gymnasieelevers användning av digitala enheter

Enligt mätningar gjorda av Mediemyndigheten och Internetstiftelsen använder nästan alla tonåringar digitala enheter, särskilt mobiltelefon, dagligen och så har det varit sedan åtminstone 2016.[93] Folkhälsomyndigheten rekommenderar att ungdomar i gymnasieålder bör ha en maximal skärmtid på mellan 2–3 timmar per dag, utöver tid för skolarbete på digitala enheter.[94] I åldersgruppen 17–18 år uppger ungdomarna själva att de har en sammanlagd användningstid på sju timmar om dagen *på fritiden*, alltså betydligt längre tid än vad Folkhälsomyndigheten rekommenderar. Ungefär hälften i åldersgruppen 17–18 år tror att de sover sämre på grund av sin medieanvändning.[95] Den självuppskattade tiden motsvarar en vanlig dag på ungdomarnas fritid, och är alltså utöver den tid som digitala enheter används i skolan.

Digitala enheter används i hög grad i undervisningen

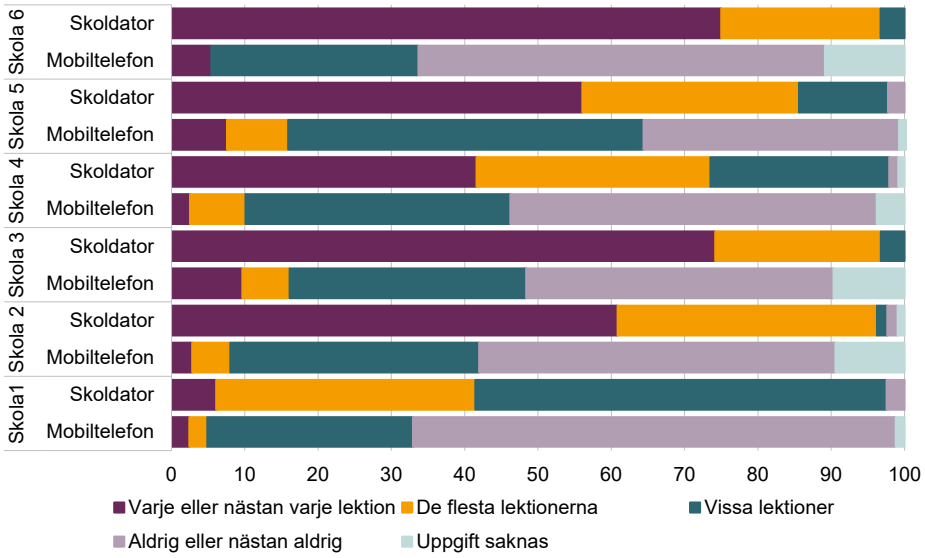
Precis som i grundskolan, anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan gäller 5 kap 4 a § skollagen i gymnasieskolan, vilket innebär att elevernas mobiltelefoner eller andra digitala enheter under lektionstid endast ska användas enligt lärarens instruktion. I gymnasieskolan gäller dock inte 5 kap 4 d § skollagen, att rektorerna kan fatta beslut om insamling av elevers digitala enheter under hela skoldagen.

På de skolor där vi genomfört intervjuer får eleverna egna datorer från skolan, med ett undantag. På den skolan finns det klassuppsättningar med datorer som eleverna kan använda på lektionerna när de behöver dem i undervisningen. Eleverna har där en egen inloggning till skolans digitala system som de även kan använda på en privat dator för att komma åt skoluppgifter och annat när de är hemma.[96] Enkäten till eleverna på de sex gymnasieskolorna ger i huvudsak en

[92] Den bild av elevernas perspektiv som ges i det här kapitlet bygger på närmare 800 elevers enkätsvar. Vi ser underlaget som undersökningar av sex olika skolor och därför gör vi inte en sammanvägning av samtliga elevröster utan har analyserat och redovisar de enskilda resultaten för de olika skolorna var för sig.
[93] Mediemyndigheten (2025). Internetstiftelsen (2025).
[94] https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/till-dig-som-har-barn-i-aldern-13-18-ar/ Hämtat 2025-11-21
[95] Mediemyndigheten (2025).
[96] Det finns exempel på att elever använder andra kraftfullare digitala enheter eller sådant som ritplattor eller surfplattor om de går exempelvis ett yrkesprogram eller en utbildning med estetisk inriktning.

bild av att skoldatorn[97] används på varje eller de flesta lektionerna *för att göra uppgifter som eleverna får av läraren,* vilket presenteras i diagram 2.

Diagram 2. Elevers användning av digitala enheter under lektionstid, till uppgifter som de har fått av sina lärare. Andel i procent.



På den skola där eleverna inte får egna datorer ser vi att skoldatorn används i mindre utsträckning i undervisningen än på övriga skolor. På denna skola använder 40 procent av eleverna skoldatorn på varje eller de flesta lektionerna, medan mellan 74 och 97 procent av eleverna på övriga skolor använder skoldatorn så frekvent. En mindre andel elever på samtliga skolor (mellan 5–16 procent) uppger att mobiltelefonen används enligt lärarens instruktioner på merparten av lektionerna. Eleverna uppger även att de använder både skoldatorn och mobiltelefonen till *skolarbete utanför lektionstid*, när de är på skolan. Ett fåtal elever uppger att de aldrig använder digitala enheter utanför lektionstid när de är på skolan.

I intervjuer med skolpersonalen framgår att användningen av digitala enheter kan variera inom samma skola på så sätt att elever på vissa program, som exempelvis introduktionsprogrammen, i mindre utsträckning får använda digitala verktyg i undervisningen. Användningen inom en klass kan också skilja sig åt utifrån om elever tar del av specialpedagogiskt stöd i form av digitala verktyg.

Personal på en skola beskriver att de inte kommit så långt i digitalisering av själva lärandet utan att skoldatorn används som ett slags papper och penna. Lärare beskriver att eleverna vill arbeta mer analogt då det kan vara lättare och tydligare att ha en bok eller ett häfte. De upplever att det i deras elevgrupp finns elever som saknar vissa grundläggande kunskaper från grundskolan och därför har behov av

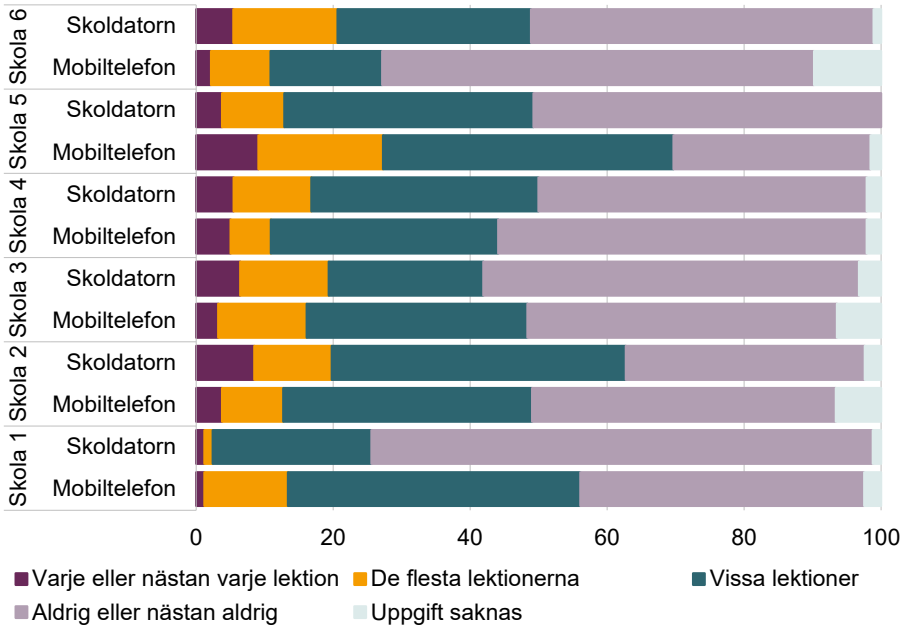
[97] Den enkätfråga som eleverna svarade på omfattade både dator och surfplatta, i rapporten använder vi genomgående beskrivningen dator eftersom intervjuerna ger vid handen att de skolor som eleverna går på endast undantagsvis ger tillgång till surfplattor.

tydliga instruktioner för att förstå vad de ska göra och att det då kan underlätta att inte använda skoldatorn.

Vissa elever använder digitala enheter till annat än skolarbete under lektionerna

Eleverna har fått ge sin bild av i vilken utsträckning de använder skoldatorn eller mobilen *till annat än skolarbete under lektionstid*, vilket presenteras i diagram 3.

Diagram 3. Elevers användning av digitala enheter under lektionstid, till sådant som inte hör till undervisningen. Andel i procent.

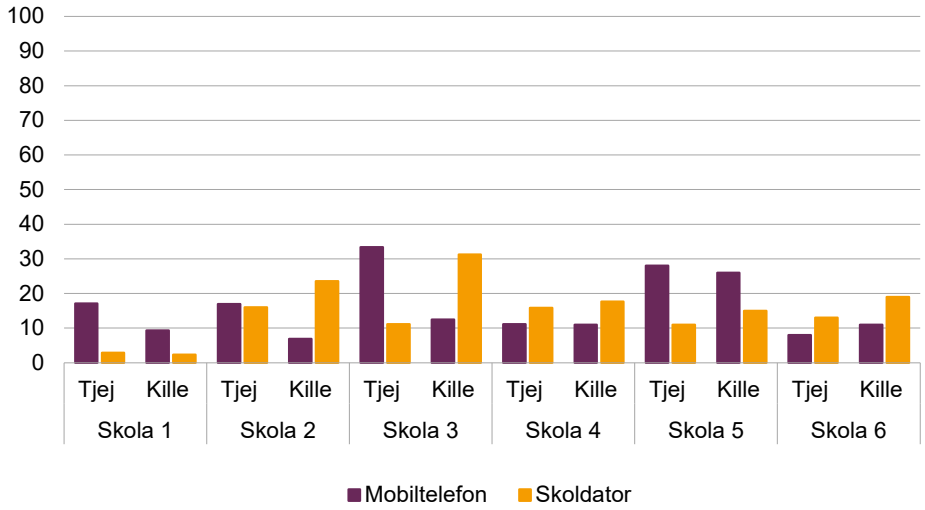


Det vanligaste svarsalternativet är att eleverna aldrig eller nästan aldrig använder någon av de digitala enheterna till annat än skolarbete under lektionstid. Näst vanligast är att det sker på vissa lektioner. Det varierar mellan 2 och 20 procent på skolorna om eleverna uppger att de på varje eller nästan varje lektion använder *skoldatorn* till sådant som inte tillhör undervisningen. Den skola där väldigt få elever uppgav detta är den enda skolan i urvalet där eleverna inte får en egen skoldator.[98] Andelen elever som uppger att de använder sin *mobiltelefon* till sådant som inte hör till undervisningen under varje eller nästan varje lektion varierar också mellan 11 och 28 procent på skolorna.

I diagram 4 presenteras könsskillnader i användning av digitala enheter under lektionstid, till sådant som inte hör till undervisningen.

[98] Skolan tillhandahåller i stället klassuppsättningar av datorer i varje klassrum, som eleverna lånar under lektionstid.

Diagram 4. Andelen elever som använder digitala enheter till sådant som inte hör till undervisningen under de flesta, nästan varje eller varje lektion, uppdelat på kön. Andel i procent.



I diagrammet redovisas andelen som svarat något av de två svarsalternativen "de flesta lektionerna" samt "varje eller nästan varje lektion"

På fyra av sex skolor använder tjejer mobiltelefonen i högre grad än killarna på ett otillåtet sätt på varje, nästan varje eller de flesta lektionerna. På den skola där skillnaderna mellan könen är som störst skiljer det 20 procentenheter mellan könen.

Vi kan se motsatt könsmönster när det gäller den otillåtna användningen av skoldatorn under lektionstid. Där är killarnas användning på varje, nästan varje eller de flesta lektionerna högre än tjejernas på fem av sex skolor. Precis som gällande den otillåtna användningen av mobiltelefoner är det på den skola där skillnaderna mellan könen är som störst en skillnad på 20 procentenheter mellan könen. Det är samma skola som uppvisar störst könsskillnader i otillåten användning av såväl mobil som skoldator. Ungefär var tredje kille använder skoldatorn på ett otillåtet sätt på merparterna av lektionerna, medan en tredjedel av tjejerna gör det på mobilen på den skolan.

Elever har kontakt med andra, lyssnar på musik eller ljudbok, är på sociala medier eller spelar spel på lektionstid

De elever som svarat att de använder skoldatorn eller mobiltelefonen på ett otillåtet sätt under lektionstid har fått uppge vad de då gör på de digitala enheterna. På alla skolenheter uppger både tjejer och killar att de har kontakt med personer utanför skolan eller med andra elever på skolan, att de lyssnar på något, som musik eller ljudbok och att de är på sociala medier. Det är främst mobiltelefonen som används till samtliga av aktiviteterna, men även skoldatorerna används av både tjejer och killar på alla skolorna. Det finns inget tydligt mönster när det gäller vad tjejer och killar gör på de olika skolorna oavsett

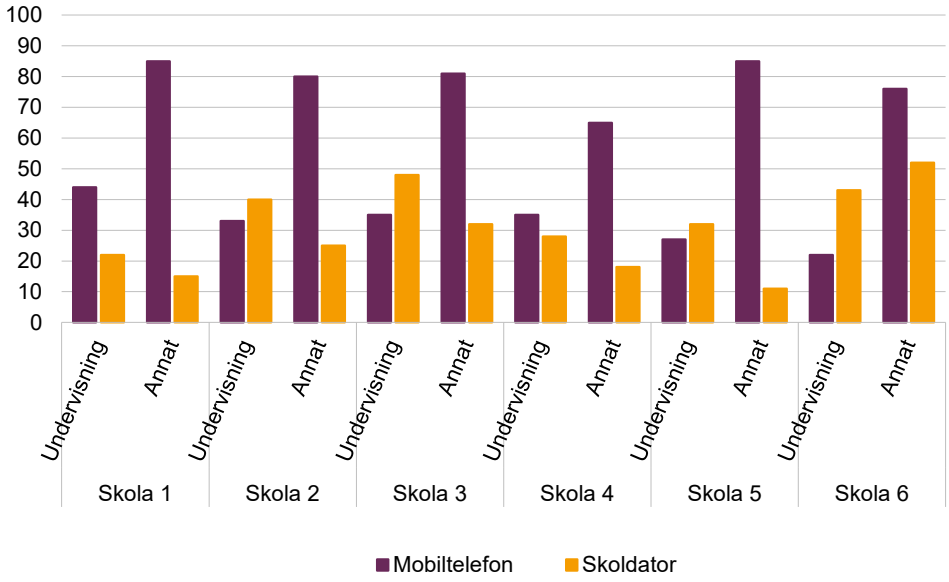
om de använder mobiltelefonerna eller skoldatorn. Svaren säger heller inte hur ofta eleverna använder de digitala enheterna till just de här olika aktiviteterna.

Elever på samtliga skolor uppger även att de spelar spel under lektionstid, främst på skoldatorn, om än i något lägre grad än de aktiviteter som nämns ovan. Även när det gäller att spela spel varierar det mellan skolorna om det främst är tjejer eller killar som gör det. Det förekommer också att elever, på samtliga skolor, uppger att de läser något, som en bok eller nyheter, eller streamar video på exempelvis Youtube på lektionstid. Det använder eleverna både mobiltelefonen och skoldatorn till att göra.

Eleverna använder främst mobilen men även skoldatorn när det inte är lektion, både till skolarbete och annat

Eleverna använder både skoldatorn och mobiltelefonen utanför lektionstid, till både sådant som rör undervisningen och annat. Mobiltelefonerna används i betydligt högre grad än skoldatorn varje dag eller flera gånger om dagen, vilket gäller på alla skolor i undersökningen, se diagram 5.

Diagram 5. Andelen elever som minst en gång per dag använder skoldator respektive mobiltelefon på skolan utanför lektionstid, för saker som hör till undervisningen respektive till andra saker. Andelar i procent



De två frågorna som utgör underlag för diagrammet lyder ”Tänk på när du är i skolan men inte har lektion. Hur ofta använder du dator, surfplatta eller mobiltelefon för saker som hör till undervisningen (t.ex. skoluppgifter eller plugga inför prov)?” samt ”Tänk på när du är i skolan men inte har lektion. Hur ofta använder du dator, surfplatta eller mobiltelefon för saker som inte hör till undervisningen?”

På alla skolor i undersökningen uppger en större andel tjejer (mellan 78–100 procent) än killar (mellan 60–84 procent) att de använder mobiltelefonen varje dag till sådant som inte hör till undervisningen, när de är i skolan men inte har lektion. På hälften av skolorna är skillnaderna mellan könen 20 procentenheter eller mer. Könsskillnaderna i användningen av skoldatorn utanför lektionstid till

annat än skolarbete är inte lika stora, och det varierar också om det är tjejer eller killar som främst använder skoldatorn till annat.

Elever på samtliga skolor uppger i hög grad att de använder mobilen för underhållning och avkoppling (exempelvis sociala medier eller spela spel). De använder också mobilen i hög grad för att hålla koll på vad som händer i skolan (som schemaändringar), saker som händer efter skolan (som busstider eller fritidsaktiviteter) eller för att ha kontakt med andra, både andra elever i skola och med personer utanför skolan. Även skoldatorn används i viss mån till dessa aktiviteter men främst då för att hålla koll på saker som händer i skolan eller som underhållning eller avkoppling. På den skola där eleverna inte har en egen skoldator används inte skoldatorn i lika hög grad utanför lektionstid.

Mobiltelefoner är en källa till distraktion som ibland också används i undervisningen

I elevsvaren (se diagram 3) ser vi inget tydligt mönster i elevers användning av mobiltelefonen, varken den tillåtna eller otillåtna, utifrån vilka regler som de olika skolorna har när det gäller att samla in mobiltelefoner under lektionerna. Några av skolorna har som policy att mobiler samlas in, eller att de åtminstone ska sättas i flygplansläge. Genom sådana regler vill skolledningen ge lärare ett verktyg för att skapa studiero. Skolpersonalen beskriver att om man har en gemensam regel så kan diskussionerna med eleverna om mobilen på lektionerna minska. Det kan emellertid variera mellan lärare hur strikt policyn om insamling tillämpas. På andra skolor har inget generellt beslut fattats om att samla in mobiltelefonerna under lektionstid utan den lärare som leder lektionen ska ta det beslutet. På en av dessa skolor beskriver skolledningen att de uppfattar att lärarna ändå försöker göra lika för att det ska bli tydligt för eleverna. Skolpersonal har även gjort bedömningen att det kan vara viktigare att samla in mobiltelefonen under lektionstid i skolår 1 än i skolår 3, eftersom eleverna har mognat och lättare kan hantera och kontrollera sin mobilanvändning. Det ges även exempel i intervjuerna på lärare som gjort överenskommelser med sina elever om hur de ska använda både dator och mobil under lektionstiden.

Enligt intervjuerna kan mobiltelefonerna utgöra, och utgör ofta, en källa till distraktion på lektionerna. Hur stort problemet beskrivs vara varierar dock. Det finns lärare som beskriver att eleverna har förstått att de blir distraherade av de digitala enheterna och ser därför att en överenskommelse är bra för dem och accepterar det man kommit överens om. Andra lärare beskriver att elever smyger med mobilerna på lektionerna även när läraren instruerat om att mobilen inte ska användas. Personalen lyfter också att elever ibland kan koncentrera sig bättre om de får lyssna på musik när de jobbar självständigt med skolarbete, vilket gör att de ser positivt på att eleverna kan använda sin mobiltelefon till det.

Oavsett om det finns skolgemensamma regler eller inte så kan lärare uppleva att det tar tid från uppstarten av lektionen att samla in mobiltelefonerna. I intervjuerna beskriver lärare en frustration över detta då eleverna ju ändå kan

använda datorn till liknande saker. Vissa nämner att skoldatorn har ersatt mobilerna som distraktionskälla när mobilerna samlas in under lektionstid. Det finns också lärare som beskriver att de testar sig fram med en klass, om eleverna klarar av att hålla sig till att använda mobilerna enligt lärarens instruktioner kan läraren välja att avstå från att samla in.

Av våra intervjuer framkommer att elever kan få använda mobiltelefonen i en situation då användningen är tydligt kopplad till skoluppgiften och då läraren kan se vad eleverna använder mobilen till. Elever kan ibland tillåtas använda mobilen för att fotografera eller för att dokumentera olika inslag i undervisningen. Lärare i samhällskunskap, språk och historia beskriver att mobiltelefonen kan vara ett användbart verktyg för att snabbt söka information. Eftersom eleverna har tillgång till sitt schema och annan praktisk skolinformation på sina mobiltelefoner har de även nytta av att ha tillgång till dem under skoldagen.

I intervjuerna beskrivs också att det förekommer att elever har vissa hjälpmedel som de behöver i undervisningen på sin mobiltelefon. Det kan handla om uppläsnings- eller transkriberingstjänster som eleverna fått tillgång till på annat sätt än genom skolan men som de nyttjar för skolarbetet. Det beskrivs att de andra eleverna accepterar att det görs undantag från insamling av mobilerna för de elever som har behov av att använda dem som extra anpassningar eller särskilt stöd.

Eleverna tar upp både positiva och negativa aspekter med insamling av mobiltelefoner

Eleverna har i enkäten fått beskriva på vad de tycker om att lämna in mobilen, och de är både positivt och negativt inställda till regler om mobilanvändning på lektionstid. Elever på samtliga skolor skriver att de bör ha eget ansvar över mobiltelefonen på lektionen och att inte alla elever bör straffas för att vissa elever inte sköter sig.

> Det känns onödigt, i gymnasiet har vi ju mer eget ansvar för vår utbildning och i slutändan är det upp till var och en om de ska koncentrera på skolarbetet eller inte. Att mobilerna samlas in känns som att bli behandlad som ett barn. När mobilerna inte samlas in tycker jag att man får en mer jämlik relation till läraren vilket är bra för samspelet mellan elev och lärare.

De elever som ställer sig positiva till regler om insamlandet av mobiltelefonen pekar ofta på att elever kan bli störda av mobilen under lektionen. Men vissa nyanserar det med att reglerna kanske bara bör tillämpas i klasser där mobiltelefonerna utgör ett störningsmoment.

> Jag tycker att sådana regler kan vara bra, eftersom det hjälper elever att fokusera mer på lektionen och inte bli störda av mobilen. Samtidigt tycker jag att man ska kunna ha mobilen om den används till något som är viktigt för skolarbetet. Det handlar mest om att använda den på ett ansvarsfullt sätt.
>
> Det är i huvudsak bra för vissa elever behöver det för det verkar ha svårt att skillnad på rast och lektion men jag personligen känner inte att det är ett behov för mig.

En del poängterar att regler kring insamlandet av mobiler kan skapa fler problem än de löser. Det kan vara att elever ändå kommer försöka kringgå reglerna, att skoldatorerna används på ett otillåtet sätt i stället eller att relationen mellan lärare och elev blir så pass ansträngd att utbildningen påverkas negativt.

> Jag tycker att regeln är meningslös - man betraktar då mobiltelefonen som det enda verktyget man kan använda för sånt som inte tillhör undervisningen under lektionerna. Jag tycker också att det är meningslöst att lämna in mobilen under lektionstid. I stället bör skolan informera eleverna om vad syftet med studierna är egentligen och hur det kan gynna framtiden, men också vilka konsekvenser det kan ge om man väljer att inte ta hänsyn till utbildningen alls, tycker jag personligen.

På alla skolorna lyfter elever att de behöver de digitala enheterna till vissa andra saker än undervisning, som att lyssna på musik för att kunna koncentrera sig.

Mobiltelefonen kan ge viktig trygghet för vissa elever, eller vara ett medel för återhämtning under skoldagen

I intervjuer med skolpersonal framkommer att det för vissa elever skapar en trygghet att ha tillgång till sin telefon. Det kan upplevas svårare för personalen att ställa strikta krav på vissa elevgrupper, som exempelvis elever på introduktionsprogram, där elever kan ha en historia av skolmisslyckanden bakom sig, och fokus ligger på att få dem att komma till skolan över huvud taget, snarare än att om de ska mobilen med sig eller inte. Vissa elever har varit utsatta i skolan tidigare eller varit mycket frånvarande, och i extrema fall kan de må så dåligt på skolan nu, eller inte alls kommer dit, om de inte får ha tillgång till sin mobil.

Enligt enkätundersökningen till eleverna är mobiltelefonerna den digitala enhet som eleverna främst använder *till annat än skolarbete utanför lektionstid*. Skolpersonalen lyfter också i intervjuerna att vissa elever, särskilt de med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning av något slag, kan behöva använda sin mobil för att återhämta sig, genom att ”skärma av sig” under skoldagen, främst under raster, men ibland kan elever också behöva ta en paus med hjälp av mobilen under lektionstid.

På några skolor lyfter personalen att eleverna i stor utsträckning lever sitt liv på nätet. Det beskrivs som viktigt att också se det positiva med elevernas digitala liv då de kan ha en viktig del av sitt sociala liv på nätet.

På flera skolor görs dock försök att uppmuntra eleverna till att göra annat än att titta på sin mobil när de inte har lektion. För att bredda elevernas intressen har skolor satsat på sådant som brädspel eller biljardbord för att erbjuda alternativa sysselsättningar mellan lektionerna. En skola startade ett läsprojekt för att stärka elevernas läsförmåga vilket upplevs har lett till ett stärkt intresse för läsning och att personalen nu kan se elever läsa på rasterna.

Skolpersonalen ser över lag inte ett tydligt behov av striktare reglering av elevernas användning av mobiltelefoner

I våra intervjuer har det beskrivits att insamling av mobiler under lektionerna generellt inte har mötts av några större protester från eleverna, oavsett vilken policy som skolan i sin helhet har valt. Personalen upplever att elever som går första skolåret i gymnasieskolan protesterar mindre, och det antas bero på att de oftare har vanan med sig från grundskolan. På en skola ser de framför sig att elever som kommer börja i gymnasieskolan i framtiden i högre grad kommer ha som rutin att lämna ifrån sig sin mobil, och skolan vill därför avvakta med att införa egen reglering utifrån vad ett mobilförbud på grundskolan kan få för effekter även för gymnasieskolan.

En rektor beskriver att det inte finns något problem med mobilanvändningen bland eleverna på skolan som skulle motivera behov av ett mobilförbud så som det som föreslås i grundskolan. Det handlar främst om att lärare behöver arbeta för att stävja att eleverna distraheras av sina mobiler eller annat som finns i de digitala enheterna. Personal som vi intervjuat menar att om mobiler skulle förbjudas i skolan riskerar de att tappa bort diskussionen med eleverna om hur eleverna kan och bör hantera den distraktion som kan finnas i en mobiltelefon. Lärare beskriver att de ser ett värde i att eleverna lär sig att hantera det moment av distraktion som en mobiltelefon utgör för livet efter skolan.

Elever i gymnasieskolan bedöms också vara mogna nog att hantera sina mobiler på ett annat sätt än yngre elever. Några lärare nämner emellertid att ett strikt förbud i lag skulle kunna vara ett sätt att ta bort diskussionen med eleverna om mobiler ska vara eller inte vara i klassrummet vilket skulle vara positivt i diskussionen med vissa elever.

Digitala enheter ger upphov till utmaningar i undervisningen

I enkätsvaren ger eleverna inte uttryck för att de blir störda av andras användning av digitala enheter, med undantag av några få elever per skola som uppger att de någon enstaka gång blir störda. Skolpersonalen bedömer emellertid att elevernas användning av digitala enheter till annat än skolarbete får konsekvenser för situationen i klassrummet.

Den generella bilden från våra intervjuer är att elevers koncentration störs och att deras fokus på undervisningen minskar av att de använder digitala enheter, det gäller både skoldatorn och mobilerna. På några skolor tar personalen i intervjuerna upp att det alltid förekommit att elever tappar fokus på lektionerna, men att de digitala enheterna tillför en ny dimension. Det finns mycket distraktioner som bara är ett knapptryck bort, och eleverna får ofta notiser på såväl datorn som från mobilen som tar deras uppmärksamhet.

Lärare beskriver att de inte kan låta elever jobba självständigt i samma utsträckning som tidigare utan behöver fungera som en vakt för att eleverna ska hitta fokus. Att hålla vakt över vad eleverna gör upplever man fungerar olika bra i olika klasser eller gentemot olika elever. På en skola lyfter rektor att lärare

behöver ta ledarskapet i klassrummet och sätta upp förhållningsregler eller använda de digitala enheterna på ett medvetet sätt för att minska risken för att elever distraheras, och för att få ut det bästa ur de digitala enheterna som pedagogiska verktyg. Vissa lärare beskriver att de väljer ut vilka moment som passar för eleverna att göra på de digitala enheterna men i övrigt jobbar med analoga verktyg, som exempelvis att föra anteckningar med papper och penna under genomgångar, eftersom det upplevs gå fort för eleverna att hitta annat att göra på sin dator när de tappar motivationen för sin uppgift.

Eftersom datorn är ett viktigt arbetsredskap i klassrummet, så uppger vissa lärare i intervjuerna att de inte kan säga åt eleverna att plocka bort dem även när de används på ett sätt som stör elevernas koncentration. På en skola beskriver lärarna att de i vissa fall kan behöva ha kontakter med vårdnadshavare när elever är för distraherade av datorn på lektionerna. Skolan i fråga har inte tagit fram ett gemensamt förhållningssätt för hur lärare ska förhålla sig när eleverna använder datorn till sådant som ligger utanför undervisningsinnehållet. Vissa ur personalen lyfter att det egentligen skulle behövas ett ”datordagis” under vissa moment i undervisningen precis som det ”mobildagis” som man använder under lektionstid.

Elever ser problem med användningen av digitala enheter, men vill ta eget ansvar

Eleverna som besvarat enkäten hade möjlighet att i fritext ge uttryck både positivt och negativt på skolors åtgärder för att förhindra otillåten användning av digitala enheter. Vissa elever ser att digitala enheter kan utgöra ett problem, speciellt under genomgångar, då de tappar fokus på vad läraren säger.

> Jag tycker att det är bra om skolan har tydliga regler för när man får använda datorer och mobiltelefoner. Det hjälper elever att fokusera bättre på lektionen. Det är också bra om läraren ibland samlar in mobilerna i början av lektionen, så att ingen blir störd. Men jag tycker inte att man ska förbjuda dem helt, eftersom datorer och surfplattor också är viktiga för skolarbetet när de används på rätt sätt.

> Jag tycker det är bra att lärare säger till elever att ta ner datorer och telefoner om de är uppe men jag tycker inte det är bra att ta datorer eller telefoner ifrån dem, elever få skylla sig själva om de vill lära sig något eller inte.

På några skolor beskriver elever att de tycker att lärarna tar för lite ansvar i klassrummet vid de tillfällen då enskilda elever använder mobil eller dator på ett otillåtet sätt. Eleverna menar att det skapar problem när ordningsreglerna inte följs av lärarna, eller om lärarna agerar så att några elevers felaktiga agerande påverkar hela gruppen negativt.

> Vi har mobillåda och datorer stängda under genomgångar men det följs inte av många elever trots att det står i ordningsreglerna och lärarna påminner inte alltid, så det är dåligt och leder till att man blir störd.

> Jag tycker det är dåligt att läraren stoppar en hel lektion för att säga till ett fåtal elever att stänga ner datorn i stället för att låta dom. Det stör ingen om de ljudlöst spelar på sin dator. Men det stör alla att stoppa hela lektionen. Det är bara den som spelar som förlorar på att inte lyssna, varför stoppa en hel lektion för att ett fåtal väljer att inte lyssna om det ändå gör det ljudlöst?

Mindre undervisningsgrupper underlättar lärares möjlighet att kontrollera elevers användning

Av intervjuerna framgår att det kan vara en stor utmaning för lärare att kontrollera att eleverna använder datorerna till skolarbete under lektionstid om det är en stor elevgrupp, till exempel 25 till 30 elever. Några av de skolor som vi besökt har i stället undervisningsgrupper med 3 till 20 elever, där har lärare lyft att de har bättre möjlighet att agera proaktivt och ha kontroll över vad som pågår på de digitala enheterna i klassrummet. Mindre undervisningsgrupper upplevs också göra det möjligt för lärarna att vara flexiblare i sin hållning till vad eleverna gör på sina digitala enheter. Lärare som undervisar i små undervisningsgrupper uttrycker i intervjuer att de känner sina elever väl och därför kan låta dem använda digitala enheter för att ta pauser utifrån sina individuella behov. De beskriver att eleverna återvänder till skolarbetet efter en kort paus, utan att störa andra elevers studiero.

Tekniska lösningar används för att begränsa vad eleverna kan göra under vissa undervisningsmoment

Skolorna som vi har besökt använder olika digitala verktyg för att begränsa elevernas tillgång till nätet på skoldatorn. På många skolor är visst material spärrat, vilket kan underlätta för att öka elevernas fokus. Samtidigt kan det försvåra undervisningen att inte kunna söka på vissa ord eller ämnen, som exempelvis vissa ideologier inom undervisning i samhällskunskap. Ett problem som personal lyft är att dessa former av insatser att spärra eller blockera innehåll alltid upplevs ligga steget efter, och att sätt att ta sig runt dem snabbt sprids mellan eleverna. De flesta vi intervjuat beskriver att de inte vet exakt vilka spärrar och filter som finns på elevernas datorer. De nämner dock att det exempelvis finns filter mot pornografiskt innehåll eller ibland spärrar för att spela spel på skolans nätverk. På en skola beskriver personalen att huvudmannen valt att ha ett liberalt förhållningssätt till hur elever kan använda sina digitala enheter. I stället för spärrade sidor är det där upp till de enskilda skolorna att ta fram förhållningssätt för hur man ska arbeta.

Skolorna arbetar på olika sätt för att förhindra distraktion och fusk, vilket kan ha påverkan både på hur lärare genomför sin undervisning och elevernas examinationer. Utvecklingen av AI har skapat en diskussion när det gäller hur digitala enheter kan användas som ett verktyg i undervisningen, och vilken AI-användning som ska betraktas som fusk. Eleverna ges idag mindre frihet att göra skolarbete utanför klassrummet, då det enligt vissa lärare inte fungerar att låta elever göra inlämningsuppgifter och söka reda på egna källor. Det blir i stället mer digitala prov eller att lärarna styr vilka källor som eleverna ska använda när

de får i uppgift att skriva texter, särskilt sådana som är underlag för bedömning av elevernas kunskaper.

Vissa lärare använder låsta IT-miljöer i undervisningen när eleverna exempelvis ska göra skrivuppgifter under lektionstid. Dessa tjänster har från början utvecklats för att genomföra digitala prov men det finns möjligheter att lägga in lektionsmaterial och stänga av elevernas tillgång till internet. De låsta miljöerna används i viss mån i syfte att minska störningar i elevernas koncentration men oftare resonerar personal att de behöver minska möjligheten att ta genvägar eller fuska. Att använda de låsta miljöerna är inte alltid populärt bland eleverna men erfarenheten är att det har ökat deras fokus på lektionerna. En negativ aspekt av detta är att det påverkar elevernas lärprocess då eleverna inte kan processa sina texter utanför lektionstillfällena. Elever kan också bli stressade eftersom verktyget är utvecklat för att användas vid prov, vilket gör att det kan uppfattas som ett provtillfälle. Det kan också ta tid för lärare att förbereda undervisningen i de verktyg som skapar låsta miljöer för eleverna att arbeta i.

Lärare behöver använda digitala verktyg på ett genomtänkt sätt

Rektorer lyfter i våra intervjuer att utgångspunkten för elevers användning av digitala enheter behöver vara deras behov och kunskapsnivå, samt att lärare utvecklar sin undervisning för att undvika att de digitala redskapen används på fel sätt av eleverna. Rektorerna betonar att beslut som tas om vad de digitala verktygen ska användas till behöver vara överlagda. En rektor beskriver att hen vill att lärarna provar sig fram till alternativa sätt att lösa en elevs problem att fokusera, i stället för att ta bort datorn som en disciplinär åtgärd. En annan rektor beskriver att det skulle innebära en tillbakagång att ta bort skoldatorerna, men att det är viktigt att inte oreflekterat ge eleverna tillgång till datorer utan att lärare behöver tänka igenom hur datorerna ska användas i undervisningen.

I intervjuerna har både rektorer och lärare beskrivit att lärares kompetens kan variera när det gäller att använda de olika digitala system och program som finns tillgängliga för att bedriva undervisning. På en skola beskriver personalen att lärare behöver utbildning i att både kunna använda skolans digitala verktyg, och i att använda dem på ett genomtänkt sätt. Vissa lärare kan också behöva utbildning i att använda program för extra anpassningar och särskilt stöd.

Eleverna kan ha svårt att hantera datorn utifrån undervisningens behov

Skolorna ger i regel eleverna en introduktion till hur de ska använda sin skoldator och hur de ska logga in i skolans olika system. Men det framkommer i intervjuer på flera skolor att eleverna upplevs ha dålig datorkunskap. Skolpersonal beskriver att eleverna kan det som de är intresserade av, och de är bra på använda program som de använder privat. Sådant som de behöver för undervisningen, som att exempelvis använda ordbehandlingsprogram, skapa mappar eller söka information är eleverna däremot i regel mindre bra på. På en skola beskriver

lärare att de behöver ta tid på mentorstid för att träna elever i att använda skoldatorn och skolans digitala system men att det egentligen skulle behöva göras skolövergripande insatser eftersom det är ett generellt problem.

Skolpersonal framför också att elevers problem att använda skolans digitala enheter kan bero på att det kan vara krångligt för att de behöver kunna hantera flera olika plattformar och system. De måste först logga in i på olika ställen och sedan hitta till rätt material vilket kan innebära många steg i de digitala systemen.

Digitala enheter innehåller stöd som fungerar kompensatoriskt

Samtliga skolor i urvalet har flertalet stödjande program tillgängliga på skoldatorerna för alla elever, men för vissa elever ingår sådana verktyg även i ett åtgärdsprogram. Den allmänna tillgängligheten bedöms bidra till att elever med behov använder dem i större utsträckning. Om alla elever har samma tillgång blir det mindre stigmatiserande och en lägre tröskel för att använda stödprogrammen eftersom eleverna ogärna vill sticka ut. Men personal på flera skolor lyfter att även om de olika digitala stödverktygen är brett tillgängliga så är det viktigt att lärare använder digitala enheter och de verktyg som finns i dem utifrån elevernas individuella behov.

Förutom ett gemensamt grundutbud kan elever ta del av digitalt stöd utifrån sina individuella behov. Vissa digitala verktyg kan ha en särskilt viktig kompenserande funktion för elever med funktionsnedsättningar, som hörselnedsättning, språkstörning eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. På en skola lyfter lärarna att de digitala hjälpmedlen är ett sätt att göra det möjligt för eleverna att arbeta självständigt. Elever som inte tycker om att prata kan i stället få chatta med läraren, elever som har problem med att skriva text kan fokusera på själva uppgiften som de ska lösa genom att få använda en dator att skriva på, medan en person med grav dyslexi kan ha nytta av andra hjälpmedel såsom uppläsning av text. Vissa lärare gör också undervisningsmaterial tillgängligt i förväg för att eleverna ska kunna förbereda sig och lättare ta till sig lärarens undervisning under lektionen.

Eleverna lever i en digital värld – de behöver lära sig att hantera det

Att eleverna behöver ha med sig viss digital kompetens in i livet efter skolan tas upp av personalen på flera skolor, både digital kompetens som de sedan behöver i arbetslivet eller om de ska studera vidare. För elever med funktionsnedsättningar av olika slag kan det vara särskilt viktigt att lära sig att använda digitala verktyg. Lärare betonar att eleverna kommer behöva det stöd som digitala enheter kan ge dem för att fungera i vardags- och yrkeslivet efter gymnasieskolan.

Det lyfts också att elever, särskilt de som har ett stödbehov av något slag, behöver öva sig på att hantera den distraktion som finns i digitala enheter för livet utanför skolan. Restriktioner eller förbud under skoltiden, resoneras det, löser inte det

problemet på längre sikt för eleverna. En skola lyfter det särskilt när det gäller mobiltelefonanvändning, där de har sett att vissa elever får problem när de har praktik och under den tiden har mer tillgång till sin mobiltelefon. En lärare lyfter att eleverna behöver lära sig beteenden och förhållningssätt som gör dem till ”demokratiska användare”.

4.2 Elever i gymnasieskolans utsatthet i digitala miljöer

Den forskningssammanställning som tagits fram inom ramen för det här uppdraget visar att barn och unga som utsatts för digitalt våld uppvisar högre nivåer av depression, ångest, stress, självskadebeteende och självmordstankar än unga som inte drabbats. Att det som någon utsätts för blir publikt, på det sätt som det ofta blir när det sker digitalt, kan förstärka känslan av skam, förlust av kontroll och social isolering. Om någon i ens omgivning gillar eller delar vidare inlägg så kan det förlänga eller intensifiera kränkningarna.[99]

I Skolverkets kartläggning om huvudmäns, förskolors och skolors arbete mot mäns våld mot kvinnor framkommer i både enkätsvar och intervjuer att sociala medier är en arena för digitalt våld, och att kränkningar som sker på sociala medier kan skapa oro och konflikter i skolan.[100] I intervjuerna inom det här uppdraget beskriver personal på gymnasieskolorna att de ser att sociala medier påverkar elevers mående på andra sätt än att de utsätts för hot eller annat slags våld digitalt. Det finns en ständig förväntan på att vara uppkopplad och vara tillgänglig. Det kan skapa en stress hos eleverna och de kan känna att de behöver ha ständig koll för att veta om något sägs om dem digitalt.

Digital utsatthet förekommer på samtliga skolor men en majoritet av eleverna har inte utsatts

Ungdomar i gymnasieålder uttrycker i flera studier att de ser obehagliga bilder och filmer online och en utsatthet för kränkningar på nätet.[101] I den enkätundersökning som Skolverket genomfört ställdes frågor till eleverna om de blivit utsatta för olika saker på nätet under läsåret 2024/25.

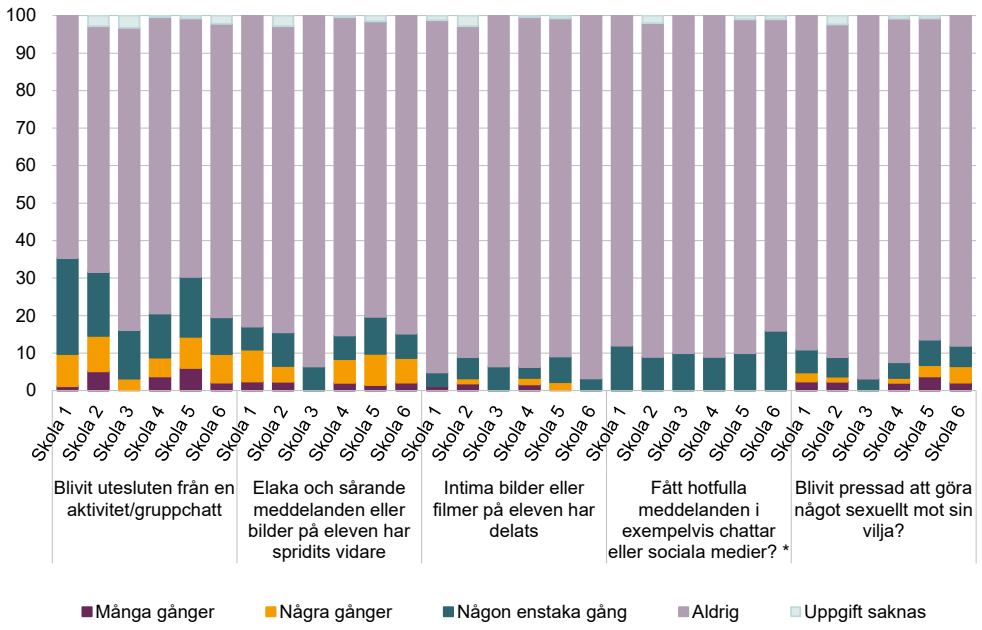
I diagram 6, 7 och 8 framgår vilka frågor som ställts och hur eleverna svarat. Det stora flertalet elever, runt 80 procent, har inte blivit utsatta för de flesta saker som Skolverket frågade om.

Att bli utesluten ur en chatt eller aktivitet på nätet det vanligaste sättet bli utsatt digitalt

I diagram 6 presenteras svaren på frågor om elevers utsatthet som riktas direkt mot dem som person. Det kan både ha skett under skoltid eller under elevernas fritid.

[99] Larsson. P (2025).
[100] Skolverket (2025d).
[101] Se till exempel Mediemyndigheten (2025).

Diagram 6. Hur ofta eleverna blivit utsatta för olika saker via digitala enheter (under skoltid eller på fritiden). Andelar i procent



* = Till skillnad mot övriga frågor var svarsalternativen ”Ja” eller ”Nej” i frågan om eleven ”Fått hotfulla meddelanden i exempelvis chattar eller sociala medier?”. I detta diagram redovisas dock andelarna som svarat "nej" i kategorin "aldrig" och andelarna som svarat "ja" i kategorin "Någon enstaka gång".

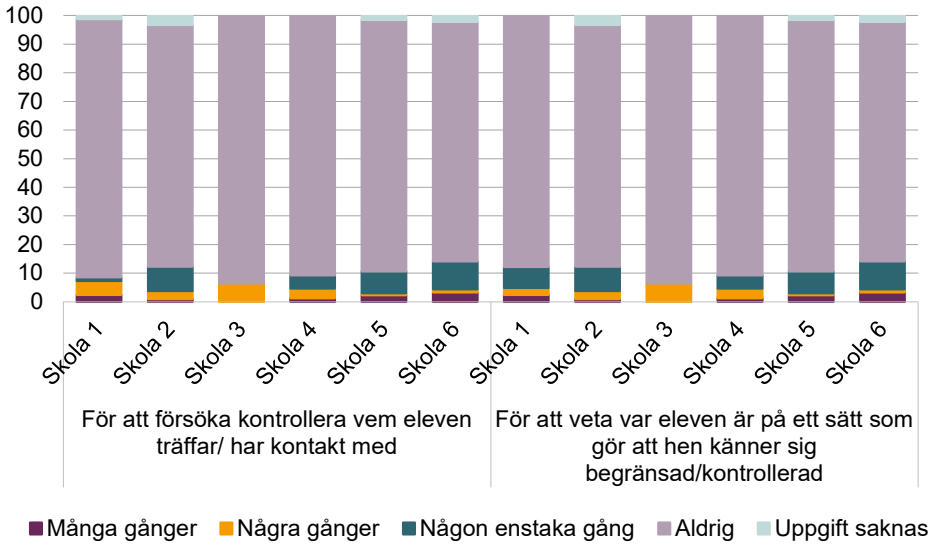
Som framgår i diagram 6 så är det mer vanligt förekommande att eleverna har blivit uteslutna från en chatt eller aktivitet på nätet. Mellan 16 och 36 procent har varit med om det någon gång, de flesta av dem någon enstaka gång. Det är intressant att titta närmare på om detta har någon koppling till skolan. Andelen som blivit uteslutna ur en chatt eller aktivitet på nätet *av en annan elev på skolan* varierar mellan 3 och 21 procent och upp till 5 procent av eleverna har uteslutits från en aktivitet eller chattgrupp *på någon av skolans plattformar*. Det innebär alltså att på vissa skolor i vår undersökning har var femte elev varit med om att andra elever gjort detta mot dem det senaste året, personer som de sen behöver möta varje dag i skolan.

Få elever uppger att de har blivit pressade att göra något sexuellt mot sin vilja på nätet. Det är vanligare att det någon gång har hänt tjejer än killar på samtliga skolor. Det är inte vanligt förekommande att elever, oavsett kön, blivit utsatta för detta av en annan elev på skolan (mellan 0 och 3 procent), men på fyra av sex skolor så har någon av de elever som utsatts för detta utsatts av en annan elev på skolan. På samtliga skolor är det ett antal elever, mellan 3 och 9 procent, som svarar att de blivit utsatta för att någon spridit intima bilder eller filmer på dem mot deras vilja. På alla skolor utom en har det förekommit att det är andra elever på skolan spridit bilderna (mellan 1 och 5 procent av det totala antalet elever på de skolorna). Även om det inte är många individer per skola, så kan det här få allvarliga följder för dem som drabbas.

Det förekommer att elever upplever sig kontrollerade via digitala enheter

Ett särskilt utvecklingsområde inom programmet *Fri och trygg utan våld och förtryck*, är att öka kunskapen om de digitala dimensionerna av mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck.[102] Eleverna har fått besvara några frågor som skulle kunna indikera våld i parrelationer eller att elever är utsatta utifrån ett hedersperspektiv, resultaten presenteras i diagram 7.

Diagram 7. Om någon använt mobiltelefon, appar eller sociala medier för att kontrollera vem eleven träffar eller vart eleven är (under skoltid eller på fritiden). Andelar i procent.



Mellan 7 och 15 procent av eleverna uppger att det har hänt att någon använt mobiltelefon, appar eller sociala medier för att försöka kontrollera vem hen träffar eller har kontakt med, och mellan 6 och 14 procent har varit med om att någon använt digitala enheter för att veta var hen är på ett sätt som gör att hen känner sig begränsad eller kontrollerad. De elever som upplever sig kontrollerade uppger att kontrollen utövas av familjemedlemmar, vänner eller någon de är i en kärleksrelation med. Det är svårt att urskilja någon systematik i skillnaderna mellan elevers svar på skolorna när det gäller vem som oftast kontrollerar dem, men det förekommer att den/de som kontrollerar en elev på något av dessa sätt finns på elevens skola.

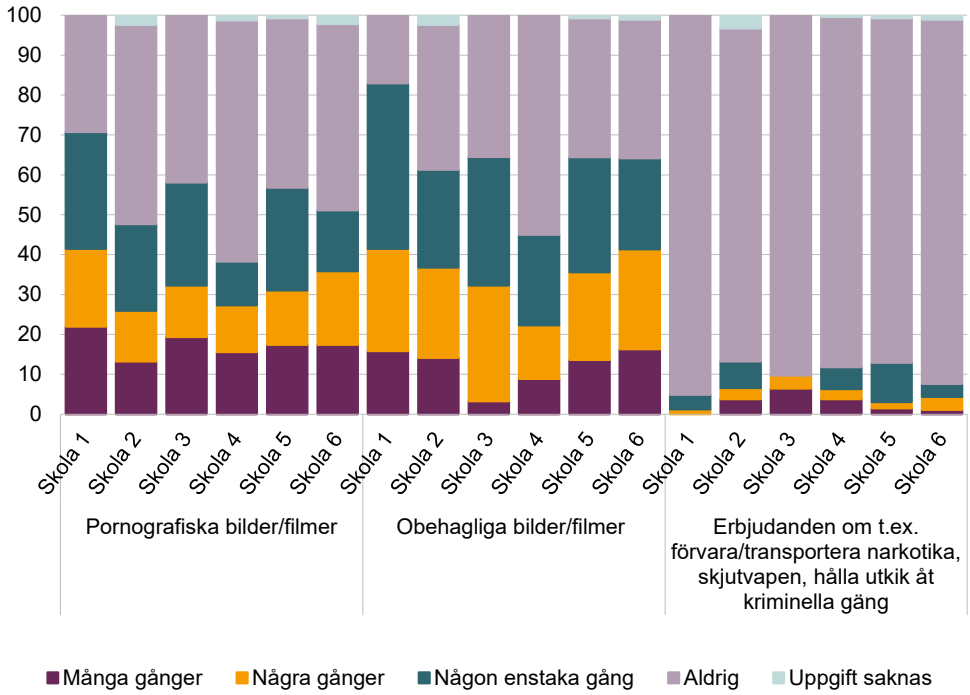
Lärare på en skola berättar i intervjuerna att de har sett att eleverna delar inloggningsuppgifter till exempelvis sina sociala medier med sina partners. Eleverna verkar se det som en självklarhet men lärarna uppmanar dem att inte dela sådant. Skolpersonal har också sett exempel på tjejer som blivit utsatta av pojkvänner och ex-pojkvänner som skriver saker om dem på nätet.

[102] Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet (2024a).

Fler elever uppger sig ha sett pornografi eller obehagliga saker på nätet

Eleverna har även fått besvara frågor om de tittat på olika former av innehåll som kan påverka dem, och om detta har skett under skoltid. Det rör både pornografiskt innehåll, obehagliga bilder eller filmer från exempelvis krig och erbjudanden om att exempelvis förvara eller transportera narkotika, skjutvapen, eller att hålla utkik åt kriminella nätverk, vilket presenteras i diagram 8. Anledningen att vi frågat om detta är för att få en bild av vad eleverna gör på sina digitala enheter under skoltid, som kan påverka både deras fokus på skoluppgifter och deras mående generellt.

Diagram 8. Om eleverna sett olika typer av innehåll på internet eller sociala medier (under skoltid eller på fritiden). Andelar i procent



Fler elever har sett bilder eller filmer av olika slag på nätet om vi jämför med de andra sorternas utsatthet som vi undersökt.[103] Mellan 13 och 22 procent av eleverna på de olika skolorna har *många gånger* sett bilder eller filmer med pornografiskt innehåll, medan andelen som *aldrig* sett sådana varierar mellan 29 och 61 procent. På fem av sex skolor kan vi se att det är vanligare att killar sett pornografiskt innehåll åtminstone någon gång, och det verkar också vanligare att killar tagit del av pornografiskt innehåll många gånger. Det förkommer på samtliga skolor att elever har sett bilder eller filmer av det här slaget under skoltid.

På frågan om elever sett bilder eller filmer som upplevts obehagliga varierar andelen som *aldrig* sett sådana mellan 17 och 55 procent och andelen som sett det

[103] Jämför diagram 6 och 7.

många gånger mellan 3 och 16 procent. Andelen elever som sett obehagliga bilder under skoltid är på de flesta skolor tydligt högre än andelen som tagit del av pornografiskt innehåll, men det varierar mellan skolorna.

Det är jämförelsevis få elever som sett erbjudanden om att exempelvis förvara eller transportera narkotika, skjutvapen, eller hålla utkik åt kriminella nätverk, men elever på samtliga skolor har svarat att de någon gång sett detta, och på tre av sex skolor uppger mellan 3 och 6 procent att det skett många gånger.[104]

Liknande resultat på de sex skolorna som i den nationella undersökningen Ungar & medier

Flera liknande frågor som ställdes i vår enkätundersökning på skolorna ställdes också i Mediemyndighetens undersökning Ungar & medier 2025. Mediemyndighetens undersökning har som syfte att ge en nationell bild. Vår undersökning gör nedslag på sex gymnasieskolor och frågeformuleringarna skiljer sig också åt i vissa hänseenden. Trots det bedöms det ändå vara intressant att se om situationen på våra skolor avviker eller har likheter med det som Mediemyndighetens undersökning visar. Vi har därför tittat särskilt på de resultat som redovisas för 17–18-åringar i *Ungar & medier 2025*.[105]

Mediemyndigheten har frågat barn och unga i både grund- och gymnasieskoleålder om de utsatts för mobbing eller hot på nätet, om någon har lagt upp bilder eller filmer mot den svarandes vilja eller om någon man inte känner har försökt pressa en att göra något sexuellt mot ens vilja. Respondenterna fick också uppge om de fått obehagliga bilder i sina flöden på sociala medier.[106]

Precis som på skolorna i Skolverkets urval har de flesta 17–18-åringar inte blivit utsatta för någon av de negativa handlingar som det frågas om i Mediemyndighetens undersökning. Det som flest råkat ut för i deras undersökning, 14 procent, är elakheter eller mobbning på internet eller via mobilen. Vi har inte ställt exakt samma fråga men det kan sägas ungefärligen motsvara våra frågor om elever blivit uteslutna ur chattar eller aktiviteter på nätet respektive om någon har skrivit eller spridit vidare elaka och sårande meddelanden. På fyra av våra sex skolor verkar det vara ungefär lika vanligt förekommande med elaka och sårande meddelanden som bland 17–18-åringar i stort.[107] När det gäller att bli utesluten att ur en chatt eller aktivitet på nätet ligger andelen utsatta på en högre nivå i vår undersökning än nivån bland dem som svarat på Mediemyndighetens fråga.[108]

Mediemyndigheten ställer också frågor till 17–18-åringarna om de blivit hotade via internet eller mobilen, vilket 11 procent svarade ja på. På de sex skolor vi undersökt hade mellan 9 och 16 procent av eleverna fått hotfulla meddelanden i

[104] Andelen som *aldrig* sett erbjudanden om att exempelvis förvara eller transportera narkotika, skjutvapen, eller hålla utkik åt kriminella nätverk varierar mellan 83 och 95 procent på de sex undersökta skolorna.
[105] Unga i den åldern kan förväntas gå i gymnasieskolan.
[106] Mediemyndigheten (2025*).*
[107] De uppmätta andelarna på de olika skolorna är: 36 %, 31 %, 16 %, 21 %, 26 % respektive 20 %.
[108] De uppmätta andelarna på de olika skolorna är: 17 %, 15 %, 6 %, 14 %, 20% respektive 16 %.

exempelvis chattar eller sociala medier.[109] Mediemyndigheten visar att 9 procent av 17–18-åringarna råkat ut för att någon lagt ut bilder eller filmklipp på nätet mot hens vilja, vilket är på en liknande nivå i vår undersökning.[110]

I Ungar & medier får respondenten svara på om någon hen inte känner försökt pressa hen på internet eller mobilen att göra något sexuellt mot hens vilja, vilket 6 procent av 17–18 åringarna har svarat ja på. I frågan vi ställt till eleverna har vi inte avgränsat till att det ska handla om någon de inte känner, och resultaten varierar mellan 3 och 12 procent på de olika skolorna.[111] Eftersom vår fråga inkluderar fler potentiella förövare så är det rimligt att resultaten skulle kunna ligga högre, men resultaten ligger ändå på en liknande nivå som nationellt.

När det gäller att ha tagit del av obehagliga bilder på sociala medier så verkar Mediemyndighetens och vår undersökning visa på en liknande nivå av utsatthet.[112]

Elever med NPF och språkstörning uppfattas av skolpersonalen vara mer utsatta både i skolan och på nätet

I Ungar & medier 2025 uppger fler unga som angett att de har en psykisk funktionsnedsättning (som exempelvis ADHD) att de blivit utsatta för exempelvis mobbning, hot, att någon bett dem skicka nakenbilder eller att de fått nakenbilder skickade till sig, jämfört med dem som svarat att de inte har en sådan funktionsnedsättning.[113] Organisationen Ecpat visar också att utsattheten för kränkningar bland unga upp till 17 år är högre bland dem som uppger att de har en NPF-diagnos än bland barn utan en sådan diagnos.[114]

Det stora flertalet av skolpersonalen som Skolverket intervjuat kunde inte identifiera några särskilda grupper av elever som de menar är särskilt utsatta på nätet. På några skolor där alla elever har någon form av funktionsnedsättning kunde personal emellertid bedöma att vissa elevgrupper är mer utsatta. Elever med språkstörning uppfattas exempelvis bli extra utsatta eftersom de generellt sett har svårare att kommunicera med andra, vilket kan leda till att det uppstår många missförstånd i sociala interaktioner, särskilt i digitala sådana. Även elever med andra slags neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är mer utsatta, menar skolpersonalen på några skolor. Det som beskrivs göra dessa elever mer utsatta är att de kan ha ett ”kantigare socialt beteende” som spiller över även när de kommunicerar digitalt. Vissa av dessa elever beskrivs också av personalen som ganska ensamma och som att de har haft begränsat umgänge med andra elever under sin tid i grundskolan. Det gör dem mer ovana vid vänskapsrelationer i vissa

[109] I vårt material varierar det totalt sett skolor mellan 9 och 16 procent på skolorna, men på de flesta skolorna är andelen nära Mediemyndighetens. De uppmätta andelarna på de olika skolorna är: 12 %, 9 %, 10 %, 9 %, 10 % respektive 16 %.
[110] I vårt material varierar det totalt sett skolor mellan 3 och 9 procent på skolorna, men på de flesta skolorna är andelen nära Mediemyndighetens. De uppmätta andelarna på de olika skolorna är: 5 %, 9 %, 6 %, 6 %, 9 % respektive 3%.
[111] I vårt material varierar det totalt sett skolor mellan 3 och 14 procent på skolorna, men på de flesta skolorna är andelen nära Mediemyndighetens. De uppmätta andelarna på de olika skolorna är: 11 %, 9 %, 3 %, 8 %, 14 % respektive 12 %.
[112] 35 procent av 17–18-åringarna har aldrig sett sådana och i vår undersökning är motsvarande andel runt 35 procent med undantag för två skolor. Variationen mellan ytterligheterna på skolorna i vår undersökning är stor men i övrigt är variationen i utsatthet emellertid liten. De uppmätta andelarna på de olika skolorna är: 17 %, 36 %, 35 %, 55 %, 35 % respektive 35 %.
[113] Mediemyndigheten (2025*).*
[114] Ecpat (2024).

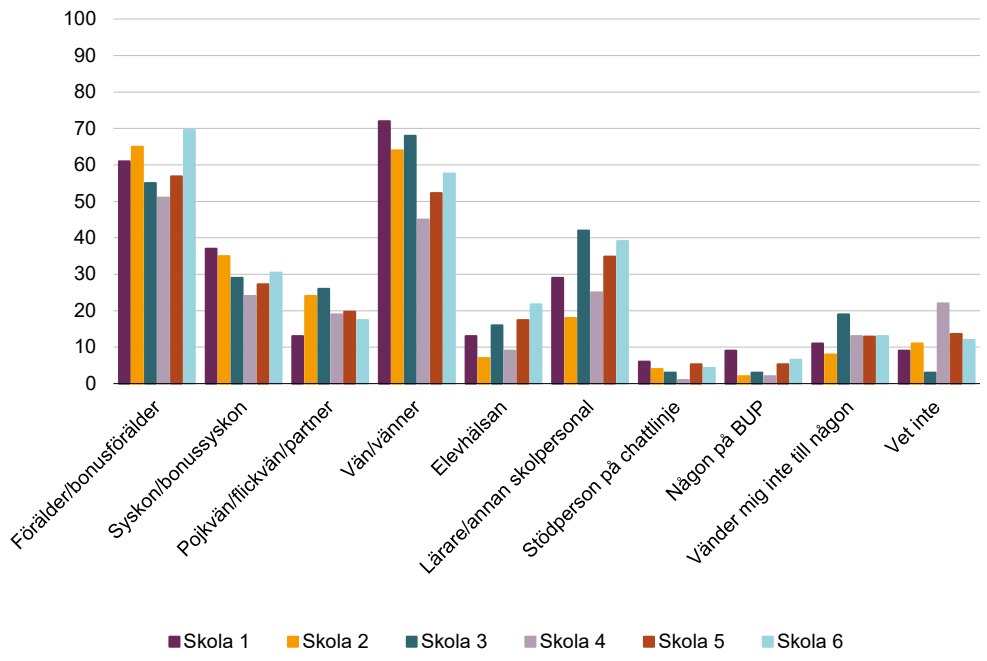
avseenden vilket kan göra att de lättare hamnar i konflikter eller missförstånd med andra elever i gymnasieskolan.

På en skola tycker personalen sig se att tjejer är mer utsatta för sexuella inviter eller kommentarer om utseendet, medan killar är mer utsatta för hård jargong på chattar kopplade till spel på nätet.

Eleverna skulle framför allt vända sig till föräldrar eller vänner om de upplever utsatthet

Vi har i enkätundersökningen frågat eleverna vilka de känner att de kan vända sig till om de upplever obehagliga eller kränkande saker på nätet, vilket presenteras i diagram 9. Svaren visar att eleverna i regel skulle vända sig till en förälder, bonusförälder eller någon vän. På tre av sex skolor skulle de flesta av eleverna vända sig till en förälder eller bonusförälder och i andra hand till vän/vänner. Lärare eller annan personal är på tre av sex skolor den tredje vanligaste grupp av personer som elever skulle vända sig till, vilket mellan 18 och 42 procent av eleverna svarat på de olika skolorna.

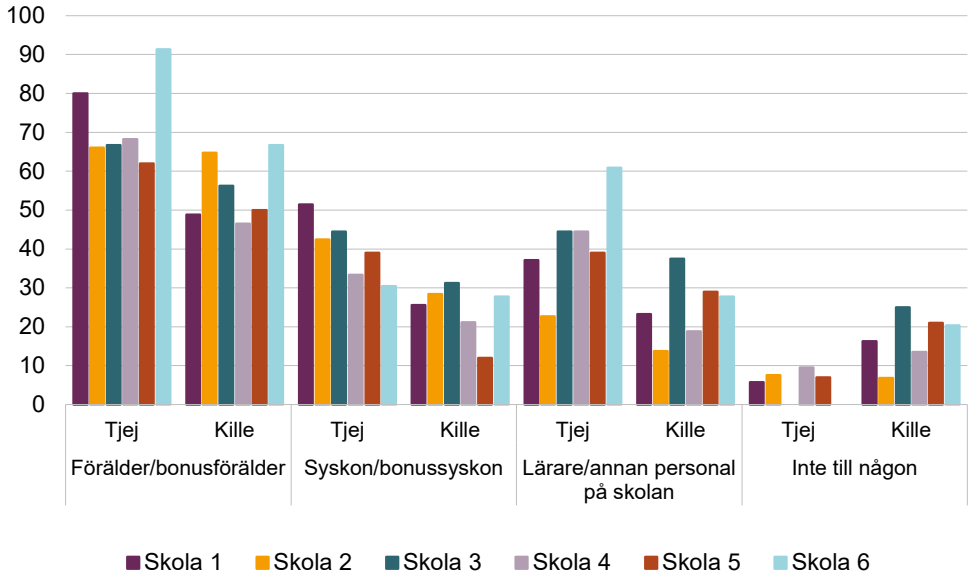
Diagram 9. Vilka personer elever känner att de kan vända sig till om de upplever obehagliga eller kränkande saker på nätet. Andel i procent.



Frågan var formulerad: "Vem eller vilka känner du att du kan vända dig till om du upplever obehagliga eller kränkande saker på nätet? Markera de alternativ som passar". I tabellen visas de som svarat "Ja".

När vi undersöker könsskillnader så ser vi att killar i regel i lägre utsträckning uppger att de kan vända sig till någon av dem som vi angett i svarsalternativen, se diagram 10.

Diagram 10. Vilka personer elever känner att de kan vända sig till om de upplever obehagliga eller kränkande saker på nätet, uppdelat på kön. Andel i procent.



Frågan var formulerad: ”Vem eller vilka känner du att du kan vända dig till om du upplever obehagliga eller kränkande saker på nätet? Markera de alternativ som passar”. I tabellen visas de som svarat ”Ja”.

Andelen som skulle vända sig till en förälder eller bonusförälder varierar på skolorna mellan 46 och 65 procent bland killarna och mellan 62 och 91 procent bland tjejerna. Det är tydligt fler killar än tjejer som svarar att de inte skulle vända sig till någon, med undantag för på en av de deltagande skolorna. När det gäller elevhälsan, stödpersoner på chattlinjer eller BUP är det inte någon skillnad av betydelse mellan könen.

Skolan har en viktig roll i arbetet mot att elever blir utsatta på nätet

I den forskningssammanställning som tagits fram inom ramen för det här uppdraget framgår att skolan kan spela en viktig roll för elever som utsätts på nätet, exempelvis med tydliga och effektiva rapporteringsvägar. När definitioner av digitalt våld är tydliga, handlingsvägarna kända och konsekvenserna förutsägbara, minskar tolkningsutrymmet och skolans förmåga till konsekvent regelefterlevnad stärks. Anonyma rapporteringskanaler kan sänka tröskeln för att elever ska berätta, särskilt då rädsla för skuldbeläggning eller repressalier är vanlig. Skolklimatet kan i sig också både påverka risken för att digitalt våld uppstår och konsekvensernas omfattning.[115] Det finns forskning som visar på att skolan till exempel kan bidra till att minska konsekvenserna av utsatthet på nätet genom att erbjuda stabila och inkluderande sociala miljöer och vara en skyddande arena som motverkar psykisk ohälsa hos de unga som utsatts.[116]

[115] Larsson. P (2025).
[116] Skolverket (2025b).

Skolpersonalen har begränsad kunskap om vad som händer elever på nätet

I Skolverkets studie *Attityder till skolan 2024* uttrycker elever i gymnasieskolan i lägre grad än elever i grundskolan att vuxna i skolan har koll på om någon elev blir illa behandlad. Frågorna är inte avgränsade till vad eleverna är med om på skolan eller på nätet, utan generellt.[117] Skolpersonal beskriver i intervjuerna att de inte särskilt ofta får kännedom om att elever blivit utsatta digitalt på något sätt. Flera uttrycker att det kan finnas ett mörkertal då de upplever att mycket mer sker digitalt som skolpersonalen inte får insyn i. Men personal på flera skolor berättar också att de har fått reda på att elever blivit kränkta, exempelvis genom att filmer eller foton spridits på sociala medier eller att elever har utsatts för hot.

På flera skolor lyfts att mentorer är den personalgrupp på skolan som fångar upp mest av vad eleverna är med om på nätet. På en skola där eleverna har olika slags funktionsnedsättningar, dock inte intellektuella sådana, tar personalen upp att de upplever att eleverna är öppna mot personalen och kan ha svårt att ljuga om de konfronteras med något.

Flera av dem som intervjuats beskriver att när de får kännedom om något så är det i regel något stort eller allvarligt som hänt, och ofta i ett sent stadium i ett händelseförlopp. Vissa skolor har koll på vad som händer i skolans digitala chattrum och agerar när något händer där, exempelvis om skolpersonal ser att någon elev blir utesluten.

> Och där [klasschattar] är det ju lite så att där kan ju vem som helst bjudas in och sen är ju vissa som är mer tongivande än andra och vill styra och kasta ut folk och vad det nu är de gör.

Skolpersonal beskriver hur elever skriver om varandra i olika digitala sammanhang. Det kan vara lätt att skriva något och att det sedan utvecklas på ett sätt som inte var tänkt, då det som händer digitalt kan få stor och snabb spridning. På ett par skolor tar personalen upp att eleverna verkar ha en hög tolerans mot digitala kränkningar och hård jargong. Skolpersonal beskriver att de har sett exempel på grova kommentarer, bland annat av sexuell art, i sammanhang där de inte vet vem det är som skrivit kommentarerna. På en skola tar personalen upp att konflikter mellan elever accelererade sedan eleverna började ha mobiltelefoner i skolan och tog foton på andra elever och lärare. Den otrygghet som mobiltelefonen kunde skapa i klassrummet var en faktor till skolans beslut att börja samla in mobilerna på lektionerna.

Vad föreslår eleverna att skolan kan göra?

I samband med att eleverna svarade på frågorna om vad de varit utsatta för på nätet hade de också möjlighet att beskriva vad de ser att skolan skulle kunna göra

[117] Skolverket (2025a).

för att elever inte ska bli utsatta digitalt, och hur skolan skulle kunna stötta elever som blivit utsatta via nätet.[118]

På flera skolor lyfter elever vikten av att skolan arbetar förebyggande mot kränkningar, exempelvis genom att bygga förtroende mellan elever och personal. Skolan kan också enligt eleverna jobba trygghetsskapande på olika sätt och ge eleverna kunskap om hur de bör bete sig på nätet.

> Skapa en miljö där elever känner sig säkra att påpeka kränkningar, hot och våld.

> Att hålla koll på att alla elever i klassen är snälla och trevliga och går att lita på och ha samtal om hur eleven trivs på skolan.

> Skolan kan prata mer om hur man beter sig på nätet och varför det är viktigt att visa respekt mot andra även online. Lärarna kan också ha lektioner om nätmobbning och konsekvenserna av det. Det är bra om skolan har tydliga regler och snabbt agerar om något händer.

Det finns även elever som uttrycker att det inte är så mycket som skolan kan göra, eller att det inte är skolans uppgift.

> Det är inget skolan kan påverka, sådant kan bara personen som blir utsatt påverka.

Vissa elever tar upp att det skulle vara bra om skolan kunde minska tillgången till vissa sidor under skoltid, som att blockera sidor på skolans nätverk.

> Förbjud vissa appar på skolkonto så de ej kan göra det under skoltid.

Elever lyfter vikten av att skolpersonalen lyssnar och visar att de bryr sig

Elever beskriver att det är viktigt att skolan kan fånga upp och agera på sådant som händer. Flera pekar på vikten av att personalen försöker fånga upp och erbjuder hjälp i form av samtal, eller hjälp att anmäla sådant man varit med om. Elever lyfter också att skolan ska ge individuell hjälp till dem som är utsatta och vissa tar uttryckligen upp vikten av att den information som elever ger i förtroende inte per automatik ska föras vidare utan elevens samtycke.

> Visa att ni verkligen bryr er, fråga frågor, läs av personens mående.

> Gör det inte till en stor grej som att tala med hela klassen om liknande problem och försöka lära de att det är fel. Stötta bara eleven istället med att få dem att prata med någon som kan hjälpa de, till exempel föräldrar eller vårdnadshavare. Ibland räcker det att bara lyssna och validera hur eleven känner, säga att det är inte bara i hens huvud. Helt enkelt, visa support och att man kan lita på er.

> Ge ut information om hur de kan hjälpa och beskriv gärna en metod som eleven kan använda för att prata med någon som inte kan ”skvallra” eftersom jag tror att det är en stor del till varför man inte vågar prata om det.

Andra elever lyfter vikten av relationsbyggande och att det är viktigt att ha rätt kompetens i elevhälsan.

[118] Det varierar mellan skolorna hur många elever som har valt att i fritext, från ungefär en tredjedel till närmare fyra femtedelar per skola.

> Skolan kan lyssna på eleven, ta det på allvar och se till att eleven får stöd från skolkurator eller elevhälsan. Det är också viktigt att skolan samarbetar med föräldrarna och visar att eleven inte är ensam.

> Ja, avmystifiera kuratorbesök, mentorssamtal och liknande. Jag har träffat flera personer som har felaktiga uppfattningar om vad dessa innebär och hur de kan vara hjälpsamma. Till exempel verkar flera tro att kuratorsbesöken är studierelaterade, vilket kan leda till att de inte får den hjälp de behöver.

Skolors strukturer finns på plats när något hänt digitalt

Enligt Skolinspektionens skolenkät 2025 litar 70 procent av eleverna i gymnasieskolan på att de vuxna i skolan gör tillräckligt om någon elev blir illa behandlad.[119] Trots att den övergripande bilden som flera skolor ger i de intervjuer som Skolverket genomfört är att skolpersonal sällan får kännedom om att någon kränkning skett digitalt, så beskrivs att när skolan får kännedom så arbetar de enligt sina ordinarie rutiner för kränkningsärenden. Det som händer digitalt kan många gånger inte frikopplas från det som sker socialt i skolan. När saker händer på skolan, exempelvis fysiska konflikter, att en elev inte mår bra eller att elever är för trötta för att hänga med på lektionerna, så kan personalen få reda på att grunden är kränkningar som skett på nätet.

> Kvällar och nätter, och när det väl händer en elev så blir det ofta att det påverkar deras skola, de håller sig utanför, försöker göra sig själva osynliga, kommer inte till skolan, är frånvarande. Och då reagerar ju vi, varför kommer eleven helt plötsligt inte till skolan? Vad är det som har hänt? Och då börjar mentorn dra i det och då vi få hela den här…Och det är det som är problemet. Det har redan hänt, allt detta. Det har gått för långt innan vi blir inkopplade.

Men personalen beskriver också att det innebär en utmaning för skolan när det som inträffat skett utanför skoltid, och det kan vara svårt att utreda vad som hänt i till exempel en chatt som man som personal inte varit med i.

En rektor menar att elevers utsatthet på nätet inte kan undvikas genom lagstiftning om förbud mot digitala enheter i skolan. Det skulle göra att problematiken helt förskjuts till utanför skoltid utan att problemen egentligen minskar, vilket riskerar att det då blir svårare att lösa konflikter eller utsatthetsproblem som spiller över i skolan.

Skolans främjande och förebyggande arbete

Skolan ska inte bara agera när man får kännedom att något har hänt utan arbeta främjande för att skapa en positiv, hälsosam, trygg och tillitsfull arbetsmiljö för alla elever och skolpersonal och ska ge alla elever de bästa förutsättningarna för att lära och utvecklas. Det förebyggande arbetet handlar om att identifiera och avvärja risker för kränkningar och diskriminering.[120] Som elev kan exempelvis kompetens om hur man rapporterar att man blivit utsatt digitalt och hur man samlar bevis fungera som en skyddsfaktor.[121]

[119] Skolinspektionen (2025b).
[120] Skolverket (2022).
[121] Larsson. P (2025).

Skolpersonal efterfrågar mer stöd i det förebyggande arbetet

Flera skolor uttrycker ett behov av att få mer stöd som kan användas i det främjande och förebyggande arbetet kopplat till elevers utsatthet på nätet. Det handlar om stöd gällande hur skolor kan använda digitala enheter på ett bra sätt i undervisningen, men också stöd i hur elever kan stärkas för att minska risken för att utsättas digitalt, eller hur de kan agera om de blivit utsatta. Det är viktigt att det material som används visar på både positiva och negativa sidor av det digitala livet. En kvalitetsbedömning av tillgängliga insatser som riktar sig till elever som blivit utsatta på olika sätt skulle också vara ett stöd för skolor.

Visst främjande och förebyggande arbete sker riktat mot digital utsatthet

I intervjuerna finns exempel på förebyggande arbete som skolorna gör som i någon utsträckning också kan beröra digital utsatthet, men ingen av skolorna har beskrivit någon särskild modell eller arbetssätt för att på ett systematiskt sätt identifiera att elever blir utsatta digitalt. Personal på skolorna upplever att det är svårt för skolan att hänga med i vad eleverna gör på nätet och i vilka digitala miljöer de vistas i.

En rektor beskriver att det är lärarna som har ett ansvar för att i ämnesundervisningen förbereda eleverna och få dem att reflektera över vad som kan hända om de gör vissa saker på nätet. På några skolor beskriver lärare att de på lektioner i exempelvis svenska, samhällskunskap och kommunikation tar upp sådant som är relaterat till källkritik, som hur man kan förhålla sig kritiskt till eller värdera innehåll i olika medier, hur man letar information på nätet eller vad som är lagligt eller inte på nätet. Det finns också lärare som berättar att de undervisar om digitala enheters påverkan på koncentrationen.

Vi får i intervjuerna beskrivet att skolor har lagt in vissa inslag om digital utsatthet utanför ämnesundervisningen, ibland riktat mot vissa grupper av elever men även riktat till skolans alla elever. På introduktionsprogrammet har en av de skolor vi besökt skapat en icke betygsatt kurs som bland annat ska lära eleverna hur de kan hantera att bli uteslutna ur en grupp, digitalt eller på annat sätt. Skolans elever har i relativt hög utsträckning erfarenheter av att ha varit utanför i sociala sammanhang under sin tidigare skolgång. En skola jobbar med stöd till samtliga elever genom så kallade vägledningslektioner under skolår 1 och skolår 3, där det bland annat ingår vad det är att vara en bra kamrat, även digitalt. På de lektionerna tar personalen även upp ämnen såsom mobbning på nätet och hantering av sociala medier.

På några skolor har personalen lyft ett behov av att lära eleverna mer om etik och trygghet på nätet. De ser att eleverna behöver diskutera och informeras om normer och riskerna med att vara aktiv på nätet, inklusive behovet av att tänka kritiskt runt material de hittar där. En skola informerar vårdnadshavare till elever som går första året på gymnasieskolan om saker som kan ske i chattar som eleverna själva skapar. Skolan uppmanar vårdnadshavarna att hålla koll och fråga ungdomarna om vad som sker där.

Generellt arbete för trygghet och studiero som också ska kunna lära elever om bra beteenden på nätet

Resultaten från 2025 års skolenkät visar att elevers upplevda studiero på lektionerna i gymnasieskolan har legat på en tämligen oförändrad nivå sett över tid. Nästan sex av tio svarar att de alltid eller ofta har studiero under lektionstid, medan var tionde gymnasieelev uppger att de aldrig eller sällan har det. Det finns emellertid en stor variation mellan gymnasieskolor, från skolor där bara en av tio elever svarar att det är arbetsro till skolor där en klar majoritet av eleverna tycker sig ha det.[122]

De skolor där vi genomfört intervjuer beskriver att de på olika sätt bedriver ett arbete för att främja trygghet och studiero och för att förebygga kränkningar av olika slag, även om det inte är specifikt riktat mot beteende och utsatthet på nätet. De insatser skolorna gör är utifrån elevernas behov och förutsättningar och utifrån de resurser som finns inom elevhälsan på skolan. Bemanningen av elevhälsan varierar mellan skolorna som vi besökt. Flera skolor har en relativt god bemanningstäthet eftersom deras elever har olika funktionsnedsättningar, och dessa skolor har också förhållandevis få elever. På en skola med lägre bemanningstäthet upplever personal i elevhälsan att det är en utmaning att jobba förebyggande överhuvud taget eftersom de är få i förhållande till antalet elever på skolan.

På en skola beskriver skolpersonal att det pågår ett generellt arbete för att främja trygghet och studiero som bland annat inkluderar att de pratar om hur eleverna mår och rätten att få vara den man är. Det är ett arbete som går ut på att stärka elevernas självkänsla generellt, och inte direkt kopplat till nätet. En annan skola beskriver att de har ett övergripande arbete som går ut på att prata med elever om hur de bör bete sig mot varandra, inklusive om vilka beteenden som lagen inte tillåter. Skolan har sett att deras elever behöver det eftersom de alla har olika funktionsnedsättningar som påverkar deras sociala interaktioner, förhoppningen är att det även ska spilla över på hur eleverna beter sig digitalt. På en skola nämns att det pågår satsningar på att lära eleverna om kommunikation i olika medier, även om det inte uttryckligen handlar om utsatthet på nätet.

Ett annat angreppssätt som skolor använder för att öka trygghet och studiero är att stärka och förbättra mentorskapet, eftersom de ser mentor som den som eleverna i första hand vänder sig till oavsett om något hänt digitalt eller fysiskt. En skola, där samtliga elever har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, har heltidsmentorer. Skolledningen har bedömt att elevgruppen på skolan gynnas av att det finns personal som har samlat ansvar för elevers sociala situation medan lärarna koncentrerar sig på undervisningen. Vi har sett exempel från andra skolor där mentorer har upplevt att de träffar eleverna vid få tillfällen och under kort tid, vilket gör det svårt att bygga en förtroendefull relation.

På skolorna bedömer de vi intervjuat att det är värdefullt när skolpersonal finns bland eleverna under skoltid. Personalen kan då lättare fånga upp problem som

[122] Skolinspektionen (2025b).

eleverna har. Vissa skolor arbetar för att skapa trygghet och goda relationer mellan personal och elever genom att skolledningen uppmanar skolpersonal att fika eller äta lunch med eleverna, eller att personal rör sig ute bland eleverna på rasterna på skolan. På en skola som tydligt betonar vikten av att bygga relationer mellan personal och elever har de bland annat bestämt att alla i personalen ska befinna sig i korridorerna med eleverna minst fem minuter om dagen i just det syftet. På en annan skola lyfter personalen att genom att skapa sociala sammanhang på skolan som ska motverka kränkningar över lag vill de samtidigt motverka den digitala utsattheten i deras elevgrupp, som lever en stor del av sitt liv i den digitala världen.

5. Skolverkets slutsatser och bedömningar

Här följer Skolverkets slutsatser och bedömningar utifrån rapportens empiri. I myndighetens slutredovisning för regeringsuppdraget lämnar Skolverket förslag till åtgärder.[123]

5.1 Uppföljning av hur elever använder digitala enheter i skolan

Skolverket har i den här rapporten undersökt hur skolor inom grundskolan, fritidshemmet, anpassade grundskolan, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan arbetar med elevers användning av digitala enheter, som mobiltelefoner och skoldatorer, under skoltid. Syftet har varit att synliggöra hur skolor arbetar i enlighet med 5 kap. 4 a § skollagen, samt hur elever använder digitala enheter övrig tid i skolan. Enligt uppdraget ska Skolverket belysa likheter och skillnader mellan flickors och pojkars användning samt vilka digitala enheter som används och till vad.

Sammanfattande bedömning angående användningen av digitala enheter

Sammanfattningsvis ser Skolverket det som problematiskt att elever i grund- och gymnasieskolan använder både mobiltelefonen och skoldatorn på ett otillåtet sätt under lektionstid eftersom det påverkar undervisningen och elevers studiero. I augusti 2026 träder ny lagstiftning i kraft gällande mobilförbud under hela skoldagen i de obligatoriska skolformerna. Skolverket ser inte behov av ytterligare reglering i gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan då nuvarande lagstiftning, 5 kap. 4 a och 4 b § skollagen, ger skolorna mandat att begränsa elevers tillgång till digitala enheter under lektionstid, ett mandat som både gymnasieskolorna och de anpassade gymnasieskolorna i intervjustudien också uppfattar att de har.

Skolverket ser däremot ett behov av att huvudmännen och skolledningen i både de obligatoriska skolformerna, fritidshemmet, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan tar ansvar för att det, i enlighet med 5 kap 4 e §[124] och 5 kap 5 §[125], finns rutiner och regler kring elevers användning av digitala enheter, och för att rutinerna och reglerna följs av all skolpersonal och är väl förankrade hos eleverna. Det är viktigt för att öka tydligheten för eleverna om vad som gäller.

Utgångspunkten för elevers användning av digitala enheter i skolan behöver vara syftet och målet med den bedrivna undervisningen, och elevernas behov och

[123] Skolverket (2026b).
[124] Rörande skriftliga rutiner för hantering av omhändertagande av mobiltelefoner och annan elektronisk utrustning.
[125] Rörande ordningsregler som ska utarbetas, följas upp och vid behov omarbetas under medverkan av eleverna.

kunskapsnivå. Skolverket bedömer att huvudmän och rektorer inom både de obligatoriska skolformerna, anpassade gymnasieskolan och gymnasieskolan kan behöva arbeta med att höja personalens kompetens kopplat till skolans digitala system. Lärarna behöver kunna bedriva en undervisning där de digitala verktygen används på ett sätt som påverkar elevernas utbildning och studiero positivt. Det är också viktigt att elever i samtliga skolformer får möjlighet till ökad digital kompetens att använda de digitala enheter och verktyg som skolan förser dem med på ett ändamålsenligt sätt. För elever inom anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan är det särskilt viktigt att de får utveckla sina färdigheter i att använda digitala enheter som ett hjälpmedel för att underlätta livet också utanför skolan.

Skolverket har inte sett betydande eller systematiska könsskillnader varken vad gäller i vilken utsträckning som pojkar och flickor använder digitala enheter eller vad de gör på dem. Det gäller både i de obligatoriska skolformerna, i anpassade gymnasieskolan och gymnasieskolan.

Regler och policys kan tillämpas bättre för ökad efterlevnad av lagstiftningen

Studier visar på att merparten av alla grundskolor och anpassade grundskolor försöker begränsa elevernas möjlighet att använda sina mobiltelefoner på ett otillåtet sätt under lektionstid, även om det kan förekomma att elever inte lämnar in sin mobiltelefon enligt skolans bestämmelser.[126] Skolverket bedömer därför att bestämmelserna i 5 kap. 4 a § skollagen (2010:800) som trädde i kraft 2022 har fått effekt i grundskolan, fritidshemmet och anpassad grundskola, då åtta av tio grundskolor och sju av tio anpassade grundskolor uppger att de infört helt mobilfria skoldagar, och övriga uppger att de har mobilfria lektioner.[127]

Skolverket ser dock att det finns problem med efterlevnaden av bestämmelserna i 5 kap. 4 a § skollagen (2010:800) när det gäller användningen av mobiltelefonen under lektionstid i gymnasieskolan. Enligt den enkätundersökning med gymnasieelever som Skolverket genomfört finns det elever på samtliga undersökta skolor som uppger att de använder mobiltelefonen otillåtet under alla eller nästan alla lektioner, även om merparten svarar att de inte gör det. Det framgår i intervjuerna att gymnasieskolor och anpassade gymnasieskolor har olika rutiner och ordningsregler för hur mobiltelefoner ska hanteras, och att skolpersonal inom samma gymnasieskola eller anpassade gymnasieskola gör olika under lektionstid gällande insamling av mobiltelefoner. Huvudmän och skolledning har ett ansvar att säkerställa att riktlinjer och policys är upprättade och att syftet med dem är väl förankrade både bland personal och elever, i enlighet med 5 kap. 4 e § rörande skriftliga rutiner för hantering av omhändertagande av mobiltelefoner och annan elektronisk utrustning, och 5 kap.

[126] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2025). Skolverket (2025b). Skolinspektionen (2025).
[127] Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2025).

5 § rörande ordningsregler som ska utarbetas, följas upp och vid behov omarbetas under medverkan av eleverna.

I gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan ger inte skollagen skolan mandat att samla in elevernas mobiltelefoner under hela skoldagen.[128] Det är inte heller något som generellt sett har efterfrågats i våra intervjuer med skolpersonal eller i enkäten med elever. De intervjuade uttrycker överlag att gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan, som är frivilliga skolformer, har andra förutsättningar och behov än de obligatoriska skolformerna där eleverna är yngre och inte kan förväntas ta eget ansvar i samma utsträckning. Utifrån analyserna av empirin i den här rapporten bedömer Skolverket att nuvarande lagstiftning motsvarar det behov som både skolpersonal och elever lyfter, men att efterlevnaden av de rutiner och ordningsregler som finns kan bli bättre.

Elevers användning av skoldatorer kan påverka studieron negativt

Skolverket bedömer utifrån empirin i den här rapporten att huvudmän och skolledning inom samtliga skolformer som det här uppdrag berör behöver säkerställa att lärare har förutsättningar för att minska de negativa konsekvenserna som de digitala verktygen kan ha i klassrummet samtidigt som de positiva värdena av de digitala enheterna kan tas tillvara. Förutom tydliga rutiner och regler på skolnivå skulle tillgång till rätt verktyg och kompetens att använda dem i det här syftet kunna underlätta lärares arbete.

Resultaten i rapporten visar att elever, både tjejer och killar, i gymnasieskolan använder de digitala enheter som de fått eller får låna av skolan på ett otillåtet sätt under lektionstid. Otillåten användning i grundskolan bekräftas även i Skolinspektionens tematiska tillsyn på 60 grundskolor som genomfördes vintern 2025. Skolpersonal i gymnasieskolan ger samma bild i våra intervjuer och den bekräftas av både tjejer och killar som besvarat enkäten i gymnasieskolorna. Den otillåtna användningen kan påverka undervisningen och elevernas koncentration negativt. Få elever uppger dock att de blir störda av andra elevers användning av digitala enheter under lektionstid. Den otillåtna användningen verkar i huvudsak påverka elevernas egna studiero.

OECD presenterade i början av 2026 en rapport om Sverige baserad på PISA-resultaten 2022. Där lämnar OECD flera förslag på åtgärder, bland annat att lärarnas förmåga behöver stärkas i att använda digitala verktyg på ett pedagogiskt sätt och för att hantera digitala distraktioner i klassrummet.[129] I Skolinspektionens tematiska tillsyn lyftes att den otillåtna användningen av skoldatorn främst skedde när eleverna förväntades arbeta självständigt under lektionstid.[130] Lärare på gymnasieskolor beskriver i intervjuerna att de inte kan låta elever jobba självständigt i samma utsträckning som tidigare på grund av hur de digitala enheterna då kan användas. Det här indikerar att lärare, precis som OECD

[128] 5 kap. 4 d § skollagen (2010:800 gäller inte i gymnasieskolan eller anpassade gymnasieskolan.
[129] OECD (2026).
[130] Skolinspektionen (2025).

föreslår, behöver hitta undervisningsstrategier för att eleverna inte ska förlora fokus under lektionstid. Det kan bland annat göras genom att använda digitala program som kan begränsa elevernas tillgång till annat än det som undervisningen ska handla om. Lärare i gymnasieskolorna bekräftar i intervjuerna att det görs till viss del idag, och då inte bara för att förhindra distraktioner utan även för att förhindra att elever tar genvägar genom att exempelvis använda AI på ett otillåtet sätt.

I intervjuer med skolpersonal i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola lyfts däremot inte otillåten användning av digitala enheter som ett problem. Det beskrivs främst bero på att de har mindre klasser och högre personaltäthet, men även till viss del på att vissa elever inom dessa skolformer inte kan använda digitala enheter självständigt. Personal inom gymnasieskolor som har färre elever i undervisningsgrupperna vittnar på motsvarande sätt om att den otillåtna användningen är mindre problematisk under lektionstid. Med färre elever kan lärarna snabbt se om eleverna gör annat än det som är kopplat till undervisningen.

All användning av skolans digitala enheter till annat än skolarbete beskrivs inte som problematisk, utan den kan fylla en viktig funktion för vissa elever. Skolpersonal i både gymnasieskolan, anpassade grundskolan och anpassade gymnasieskolan beskriver att det finns elever som av olika anledningar kan ha behov av att ta pauser för att orka med att arbeta under lektionerna. Att då få sitta och göra något annat via en digital enhet en liten stund är ett sätt att låta eleverna få den återhämtning som de behöver för att kunna göra klart sina uppgifter.

Det behövs insatser för att utveckla användningen av digitala enheter som ett pedagogiskt verktyg

Skolverket publicerade i början av 2026 en fördjupande analys av Icils 2023 om lärares användning av digitala verktyg för undervisning och lärande.[131] Studien visar att digitala verktyg i huvudsak används för ett fåtal ändamål, som att lärarna presenterar information och att eleverna söker efter information och skapar digitala produkter som presentationer. Användning för andra ändamål förekommer, men sker i mindre utsträckning och är mer knutet till specifika ämnen. I studien framkom att lärarna både ser för- och nackdelar med digitala verktyg i undervisningen, där den största nackdelen är att det kan leda till distraktion. Lärare som arbetar på skolor som har en tydlig plan eller vision för användningen av digitala enheter i undervisningen upplevde i lägre utsträckning problem med distraktion eller att de stör elevernas koncentration. Ett aktivt och strategiskt ledarskap kan på så vis reducera de negativa aspekterna och bidra till mer ändamålsenlig användning.

Skolverket har i intervjuerna fått indikationer på att skolors digitala plattformar och verktyg kan vara många till antalet och att lärare i vissa fall inte fullt ut har kompetens att använda dessa verktyg utifrån systemens fulla potential. De olika digitala plattformarna medför också att det kan vara en utmaning för elever att

[131] Skolverket (2026a).

använda tekniken på ett optimalt sätt i undervisningen eftersom de kan behöva logga in i flera olika system beroende på vad de ska göra. Skolpersonal i gymnasieskolan vittnar om att många elever saknar den digitala kompetens som krävs för att använda sin skoldator som ett verktyg i utbildningen. Elever kan ha svårt att använda ordbehandlingsprogram, spara ner dokument i mappar och ha ordning på sina digitala dokument för olika ämnen, vilket i sig tar värdefull lektionstid. Liknande brister i elevers digitala kompetens framkom i Icils 2023, som genomförs i årskurs 8.[132]

När det gäller anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola beskriver de vi intervjuat att det generellt saknas digitala undervisningsmaterial för undervisningen i dessa skolformer, och vissa upplever också att de upphandlade digitala verktyg som de har tillgång till inte stödjer de behov som finns. Det medför att personal behöver lägga mycket arbetstid på att själva ta fram undervisningsmaterial som är anpassade för deras målgrupp och att de inte kan använda de digitala verktyg som huvudmannen tillhandahåller i den utsträckning som de önskar.

Skolpersonal i både anpassad grundskola, anpassad gymnasieskola och gymnasieskolan lyfter att det är mer värdefullt att elever får lära sig att använda digitala enheter, både skoldator och mobiltelefonen, på ett sätt som underlättar studierna och vardagshändelser i livet utanför och efter skolan, än att införa förbud och regleringar. Skolan behöver rusta eleverna för vardagen, arbetslivet eller fortsatta studier, och för elever i behov av anpassningar eller särskilt stöd kan det handla om att ta del av stödet via digitala program. I Icils 2023 har lärare som undervisar elever i årskurs 8 lyft att de behöver mer kompetensutveckling särskilt kring användning av digitala lärverktyg för elever med behov av extra anpassningar eller särskilt stöd.[133]

5.2 Analys av elevers utsatthet på nätet

Skolverket har i den här rapporten undersökt och analyserat elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld.

Studier i forskningssammanställningen visar att digitalt våld förekommer i skolan och i dess närmiljö, och att skolan är en central arena både för uppkomst av digitalt våld och för arbetet mot det. Studier visar också att skolklimatet, relationerna mellan elever och lärare samt skolans policyer spelar en viktig roll för att minska risken för och konsekvenserna av digitalt våld. Ett aktivt arbete med empati, social rättvisa och digital etik stärker skolans roll som skyddande miljö. Goda relationer till vuxna, stark självkänsla och socialt stöd från familj och vänner är också avgörande skyddsfaktorer som kan minska risken för att unga blir utsatta och mildra konsekvenserna av utsatthet. Utsatthet för digitalt våld kan få konsekvenser för ungas psykiska och emotionella hälsa och kan påverka barn och ungas skolgång negativt. Forskningen pekar på att ett långsiktigt

[132] Skolverket (2024).
[133] Skolverket (2026a).

värdegrundsarbete och arbete med att skapa ett positivt skolklimat är viktiga åtgärder för att förebygga och motverka utsatthet bland elever, såväl fysisk som digital.[134]

Sammanfattande bedömning angående elevers utsatthet för digitala dimensioner av våld

Den empiri som Skolverket har samlat in visar att skolor i de skolformer som ingår i uppdraget har rutiner för hur de ska agera när de får kännedom om att en elev blivit utsatt, oavsett om det skett fysiskt eller digitalt. Utifrån empirin bedömer Skolverket dock att skolors arbete behöver stärkas för att tidigare uppmärksamma om elever utsätts, och vad de utsätts för. Även mindre allvarliga former av utsatthet behöver fångas upp för att kunna åtgärdas och för att eleverna tidigt ska få stöd. Skolor behöver inkludera digital utsatthet i det främjande och förebyggande arbetet i syfte att skapa trygghet och studiero, både genom att ta upp positiva aspekter med livet på nätet samtidigt som elever får lära sig om vad digital utsatthet är hur och hur de kan skydda sig. Målgruppsanpassat undervisningsmaterial och kompetenshöjande insatser, riktade till skolpersonal, elever och vårdnadshavare, kan stärka skolors arbete i samtliga skolformer som undersökts i rapporten.

Skolpersonal agerar vid kännedom, men upplever att det är mycket som sker digitalt som de inte har vetskap om

Skolan har en skyldighet att ingripa när elever utsätts för kränkningar eller trakasserier, både i och i samband med skolan. Det sistnämnda kan inkludera kränkningar mellan elever i digitala forum som påverkar situationen i skolan.[135]

Det finns gymnasieelever på alla skolor som ingått i Skolverkets enkätundersökning som uppger att de blivit utsatta för olika kränkande och obehagliga händelser på nätet. Det finns även elever på alla skolorna som upplever sig kontrollerade via digitala enheter. I intervjuer på samtliga skolor, i både anpassad grundskola, anpassad gymnasieskola och gymnasieskolorna, beskrivs att det finns arbetssätt och riktlinjer för hur personalen ska agera om elevers utsätts för kränkningar, oavsett om det skett digitalt eller fysiskt. Den bilden ger även lärare i grundskolan och fritidshemmet som deltar i Skolverkets webbpanel och som hösten 2024 besvarade en enkät inom ramen för det här uppdraget.[136]

Den intervjuade personalen i anpassad grundskola, anpassad gymnasieskola och i gymnasieskolan beskriver att de vidtar åtgärder när de fångar upp sådant som elever utsätts för, även om det sker utanför skoltid eller i digitala sammanhang som inte är kopplade till skolan. Samtidigt beskriver många att de anar att det är mycket som sker eleverna på nätet som de som skolpersonal inte har kännedom om. En majoritet av gymnasieeleverna, särskilt killarna, som besvarat Skolverkets

[134] Larsson. P (2025).
[135] 6 kap. 3 och 10 §§ skollagen (2010:800); Barn- och elevombudets beslut den 12 februari 2019, dnr 45–2018:9248.
[136] Skolverket (2025b).

enkät uppger inte att de skulle vända sig till skolpersonal om de upplever obehagliga eller kränkande saker på nätet. När det märks i skolan att en elev har blivit utsatt digitalt, exempelvis genom frånvaro, att elever är nedstämda eller i konflikt med varandra, har det ofta pågått en längre tid beskriver skolpersonalen.

Elever behöver ha kunskap om både möjligheter och risker på nätet

Skolverket bedömer att det är viktigt att skolor arbetar förebyggande med eleverna om digitala dimensioner av våld och utsatthet.

Den empiri som Skolverket tagit del av gällande skolors förebyggande och främjande arbete kopplat till digital utsatthet visar på vissa variationer mellan skolformerna, och på att det finns möjligheter till förbättringar. Inom anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola beskriver personalen att de har god kännedom om att deras elevgrupp riskerar att bli utsatt på nätet och inkluderar därför detta på olika sätt i undervisningen. På gymnasieskolorna som vi har besökt har det inte i samma utsträckning inkluderats frågor rörande digitala dimensioner av våld i undervisningen. Dock ser skolpersonalen att det kan finnas behov av det.

Personal i både anpassade grundskolan, anpassade gymnasieskolan och gymnasieskolan betonar att eleverna behöver få information om vad som är lagligt att göra och skriva på nätet, men att det samtidigt är viktigt att kunna ha en öppen dialog som inte skrämmer eleverna till tystnad ifall de varit med om något. I intervjuer med framför allt skolledningsrepresentanter har flera lyft att gymnasieelevers utsatthet på nätet inte bäst kan lösas med förbud mot mobiltelefoner i gymnasieskolan. Det skulle i så fall riskera att leda till att skolan förlorar möjligheten att på ett naturligt sätt kunna prata om detta med eleverna.

Det behövs insatser som kan stärka skolans förmåga att jobba främjande och förebyggande

Den internationella studien Talis 2024 visar att den rapporterade förekomsten av mobbning, online eller fysiskt på skolan, är betydligt högre i Sverige jämfört med genomsnittet för OECD:s deltagande länder. Enligt rektorerna som svarat är mobbning bland elever det vanligaste trygghetsproblemet som de som rektorer möter på skolan.[137] Gymnasielever har i enkätsvaren lyft att skolan bör jobba trygghets- och relationsskapande för att förebygga elevers utsatthet på nätet. Skolverket bedömer att det förebyggande arbetet behöver stärkas, och att elevers upplevelse av att åtgärderna inte är tillräckliga, som lyfts både i fritextsvaren från elever i den här rapporten och i Attityder till skolan,[138] behöver tas på allvar.

I forskningssammanställningen beskrivs tre aspekter som är viktiga för skolpersonal att ha kunskap om:

[137] Skolverket (2025c).
[138] Skolverket (2025a).

- Att kunna bedöma och dokumentera incidenter på ett säkert sätt,
- att hantera digitala bevis rättssäkert, samt
- att föra konstruktiva samtal och ge återkoppling till utsatta, förövare och åskådare.

Studier visar också att policyer, rutiner och rapporteringssystem är av stor betydelse vid elevers utsatthet på nätet. När definitioner av digitalt våld är tydliga, handlingsvägarna kända och konsekvenserna förutsägbara, minskar tolkningsutrymmet och skolans förmåga till konsekvent regelefterlevnad stärks. Anonyma rapporteringskanaler kan sänka tröskeln för att elever ska berätta, särskilt då rädsla för skuldbeläggning eller repressalier är vanlig.[139]

I intervjuer med skolpersonal i anpassade grundskolan, anpassade gymnasieskolan och gymnasieskolan uttrycker personal att de känner att de har bristande kunskap om den digitala värld som deras elever befinner sig i. Flera har beskrivit att de behöver mer kunskap om ungas liv på nätet, då de upplever att det är svårt att jobba proaktivt och prata med eleverna om sådant som de själva inte har kännedom om. Det finns en oro för att det kan bidra till att elever inte är lika benägna att berätta för personalen vad de varit med om, då de vuxna inte förstår. I Icils 2023 svarade lärare i årskurs 8 att de behöver mer kompetensutveckling bland annat om hur de ska hantera sociala problem på internet såsom nätmobbning, och elevers källmedvetenhet.[140]

Det behövs även utbildningsmaterial som är mer målgruppsanpassat

Utifrån empirin bedömer Skolverket att det behövs mer utbildningsmaterial för att stärka skolors arbete kopplat till digitala dimensioner av våld. På flera skolor inom anpassade grundskolan, anpassade gymnasieskolan och gymnasieskolan har personalen efterfrågat material som bjuder in eleverna till diskussion och som öppnar upp för att dela med sig av både goda och dåliga erfarenheter av det digitala livet. Fokus i befintligt material beskrivs ofta vara på att varna elever för risker på nätet. Skolpersonal i samtliga skolformer där vi genomfört intervjuer har också beskrivit att det finns en del material att använda, men att de kan behöva hjälp i att bedöma kvaliteten i det utbud av tillgängliga stöd som finns från olika aktörer. Det handlar om att bedöma vilka material som har god kvalitet och som skolan kan känna sig trygg med att hänvisa elever till om de är i behov av stöd eller hjälp.

På samtliga anpassade grundskolor och anpassade gymnasieskolor som vi besökt har all personal lyft att det finns ett stort behov av material som är riktat till elever i dessa skolformer. Materialet behöver vara anpassat både till elevgruppens kognitiva förutsättningar och till elevernas ålder. Det finns även ett behov av material som riktar sig till vårdnadshavare för elever i anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola. Personal inom gymnasieskolan efterfrågar bland annat

[139] Larsson. P (2025).
[140] Skolverket (2026a).

material som riktar sig till elevhälsan och material som lärare kan använda i sin undervisning eller korta filmer som kan visas på mentorstid.

Det som sker digitalt är en stor del av elevers vardag, oavsett skolform, och påverkar sådant som sker både i och utanför skolan. Skolverket delar den bild som många tagit upp i intervjuerna, att elever i grundskolan, anpassade grundskolan, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan behöver få kunskap och träning i vad som är okej att göra både i skolan och på nätet, och hur de eller skolan kan agera om något händer en själv eller andra.

Referenser

Allmänna Barnhuset (2025). *Unga, utsatta, osynliga? En pilotstudie om våld mot barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning.* A. Nyberg, C Jernbro, B. Friedh.

Brottsförebyggande rådet (2024). *Skolundersökningen om brott 2023 – om utsatthet för och delaktighet i brott.* Rapport 2024:10.

Ecpat (2023). *”Var försiktig och prata med en vuxen så fort det händer något” En rapport om barns utsatthet för sexualbrott i vardagen och vilka strategier de har för att skydda sig.*

Ecpat (2024).”*Det känns som om jag redan förstört mitt liv på grund av en bild” En rapport om barns utsatthet för sexualbrott i digitala miljöer*

Folkhälsomyndigheten.se (2025a). *Hjälp ditt barn på nätet – barn med funktionsnedsättning eller särskilda behov*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/barn-med-funktionsnedsattning-eller-sarskilda-behov/ Hämtat 2025-11-19

Folkhälsomyndigheten.se (2025b). *Hjälp ditt barn på nätet – till dig som har barn i åldern 6–12 år*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/till-dig-som-har-barn-i-aldern-6-12-ar/. Hämtat 2025-11-21

Folkhälsomyndigheten.se (2025c). *Hjälp ditt barn på nätet – till dig som har barn i åldern 13–18 år*. https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/till-dig-som-har-barn-i-aldern-13-18-ar/. Hämtat 2025-11-21

Folkhälsomyndigheten och Mediemyndigheten (2024). *Digitala medier och barns och ungas hälsa - En kunskapssammanställning*

Larsson, P. (2025). *Digitalt våld bland barn och unga: En forskningsöversikt om risker, konsekvenser och förebyggande arbete i digitala och sociala miljöer.* Högskolan i Gävle.

IFAU (2021). *En dator per elev i mellanstadiet – Hur påverkas undervisningen och studieresultaten?*

Internetstiftelsen (2025). *Barnen och internet 2025.*

Mediemyndigheten (2025). *Ungar & medier 2025*

Myndigheten för delaktighet (2024). *Motverka våld bland barn och unga med funktionsnedsättning - En kartläggning av stödmaterial*

OECD (2026). *Reviews of National Policies for Education. Education in Sweden – A Diagnostic Review with Analysis of PISA 2022 Result*

Regeringsbeslut U2024/01728 *Uppdrag att undersöka användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet*

Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet (2024a). *Fri och trygg utan våld och förtryck – Åtgärdsprogram för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck samt prostitution och människohandel 2024–2026.*

Regeringskansliet, Arbetsmarknadsdepartementet (2024b). *Handlingsplan mot rasism och hatbrott.*

Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2025). *Ds 2025:9 Ett nationellt mobilförbud i de obligatoriska skolformerna och fritidshemmet*

Regeringskansliet, Utbildningsdepartementet (2026). Lagrådsremiss – *Bättre förutsättningar för trygghet och studiero i skolan.*

Skolinspektionen (2023). *Skolors arbete för en trygg miljö på nätet, fri från kränkningar - Fokus på mellanstadiet*

Skolinspektionen (2025a). *Användning av mobiltelefoner och annan elektronisk kommunikationsutrustning i undervisningen – Grundskolans årskurser 7–9*. RAPPORT 2025:10

Skolinspektionen (2025b). *Resultat från skolenkäten - Trygghet och studiero 2025*

Skolverket (2022). *Skapa trygghet för lärande: Om skolans arbete mot mobbning, trakasserier och kränkande behandling.* Forskning för skolan.

Skolverket (2024). *ICILS 2023 - En internationell studie om digital kompetens hos elever i årskurs 8*

Skolverket (2025a). *Attityder till skolan 2024 - Delrapport 4: Trygghet, bemötande och mobbning.* RAPPORT 2025:15

Skolverket (2025b). *Kunskapssammanställning om användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet*. Bilaga till regeringsredovisning.

Skolverket (2025c). *Talis 2024 – En studie om lärares och rektorers arbete i årskurs 7–9*

Skolverket (2025d*). Huvudmäns, förskolors och skolors arbete mot mäns våld mot kvinnor. En kartläggning*. RAPPORT 2025:26

Skolverket (2026a). *Lärare och digitala lärverktyg - Användning, kompetens och organisatoriska förutsättningar utifrån Icils 2023*

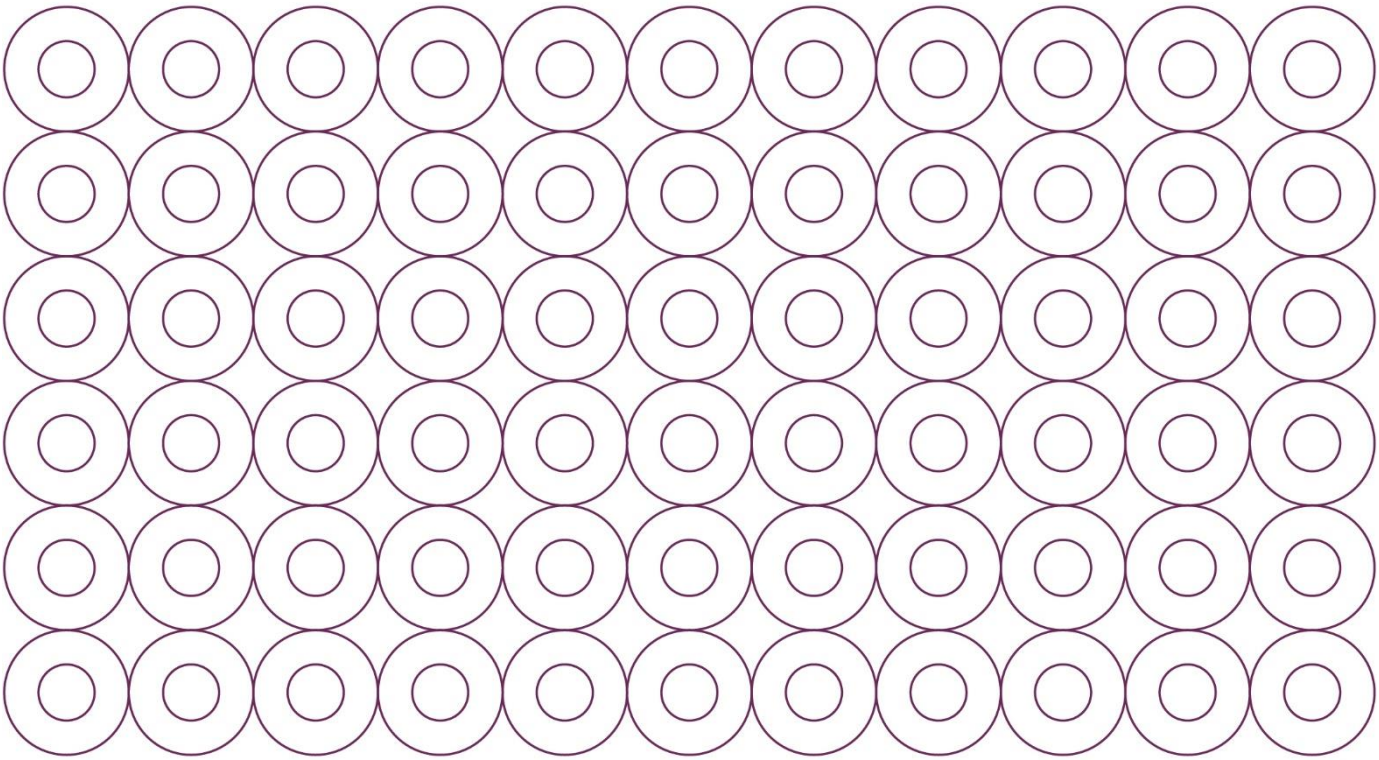
Skolverket (2026b). *Uppdrag att undersöka användning av digitala enheter i skolan och fritidshemmet*

Skolverket (2026c). *Metodbeskrivning – Bilaga till rapport Elevers digitala liv – i och utanför skolan*

Skolverket.se (2026a). *Mottagande i anpassade grundskolan.* https://www.skolverket.se/styrning-och-ansvar/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/mottagande-i-anpassade-grundskolan. Hämtad 2026-01-12.

Skolverket.se (2026b). *Mottagande i anpassade gymnasieskolan*. https://www.skolverket.se/styrning-och-ansvar/regler-och-ansvar/stod-for-gymnasieantagning/mottagande-i-anpassade-gymnasieskolan. Hämtad 2026-01-12.

Stiftelsen Friends (2025). *Friendsrapporten 2025.*



Skolverket

www.skolverket.se