Så orkar vi

En rapport om relationer, stöd och det som hjälper lärare att hålla över tid.



BEATASTIFTELSEN
- En bättre framtid genom bra lärare

TIM BERGLING FOUNDATION

Förord

Förra årets rapport *Att orka stanna* visade ett läraryrke präglat av hög belastning, samvetsstress och bristande återhämtning. Många lärare beskrev hur ansvaret för elevernas mående vuxit, samtidigt som stödet runt omkring inte alltid följt med.

Men mitt i allt fanns också något annat.

En stark vilja att fortsätta. Ett stort engagemang för eleverna. Och en erfarenhet av att vissa saker faktiskt hjälper lärare att hålla över tid.

Därför ville vi med årets rapport ställa en annan fråga:

Vad är det som gör att lärare orkar?

I denna rapport delar över 1 000 lärare med sig av sina erfarenheter av vad som hjälper dem att hålla över tid i ett yrke med hög emotionell belastning. Rapporten bygger både på statistik och öppna berättelser från lärares vardag – om relationer, återhämtning, kollegialt stöd, struktur och gränssättning.

Ett återkommande tema är att hållbarhet sällan skapas ensam. Lärare beskriver hur kultur, samarbete, elevhälsa, skolledning och tydliga strukturer påverkar möjligheten att hålla över tid.

Med andra ord spelar det roll vilket ekosystem som finns runt läraren.

Vi hoppas att rapporten kan bidra till viktiga samtal om hur vi stärker läraryrket. Inte bara genom att synliggöra belastningen, utan också genom att förstå vad som hjälper lärare att orka och hålla över tid.



Klas Bergling, grundare
Tim Bergling Foundation



Beata Kull, grundare &
ordförande Beatastiftelsen

Jönns Samuelsson är lärare och en av rösterna i rapporten. 2025 tilldelades han Lärargalans pris för ungas psykiska hälsa. Genom rapporten återkommer hans reflektioner kring hållbarhet, ansvar och det som hjälper lärare att hålla över tid.

> Ibland känns det som att man ska vara lärare, kurator, trygg vuxen och konfliktlösare samtidigt. Och samtidigt försöka undervisa. Jag älskar fortfarande mitt jobb. Men jag vet också att jag inte hade orkat utan mina kollegor.
>
> - Jönns Samuelsson, lärare

Innehållsförteckning

Om undersökningen 4

Från Att orka stanna till Så orkar vi 5

Ett yrke där känslorna följer med hem 7

När stödet inte räcker 9

Men många hittar sätt att hålla 11

Kollegorna som skyddsfaktor 13

Samma yrke – olika verkligheter 15

När lärarna inte orkar 17

Ett hållbart läraryrke kräver ett fungerande ekosystem 19

Fortbildning som faktiskt hjälper 21

Så orkar vi 23

Om organisationerna 25

Om undersökningen

Datainsamlingen genomfördes mellan den 13 och 20 maj 2026 i samarbete med Norstat. Totalt deltog 1020 lärare.

Undersökningen omfattade både kvantitativa frågor och öppna fritextsvar om lärares erfarenheter av emotionell belastning, återhämtning, stöd, hållbarhet och arbete med elever som mår psykiskt dåligt. Rapporten bygger på statistisk enkätdata, öppna fritextsvar och kvalitativ analys av återkommande teman och erfarenheter.

Samtliga citat i rapporten är anonymiserade.

Projektgrupp

Rapporten har tagits fram av Beatastiftelsen i samarbete med Tim Bergling Foundation, i dialog med lärare samt representanter från organisationerna.

Foto: Iryna Teurnberg

Från *”Att orka stanna”* till *”Så orkar vi”*

I *Att orka stanna* (2025) beskrev många lärare ett yrke där kraven vuxit snabbare än stödet runt omkring dem. Lärare berättade om psykisk belastning, känslan av att inte räcka till, ökade emotionella krav och svårigheten att lämna jobbet mentalt efter arbetsdagens slut.

Men mitt i berättelserna om stress och press fanns också något annat. Många lärare stannade kvar. Inte för att arbetet alltid var hållbart, utan för att de hittat sätt att hantera en komplex verklighet. Det väckte en ny fråga:

Vad är gemensamt mellan lärarna som håller över tid?

Foto: Andre Benz, Unsplash

I årets svar återkommer flera teman kring hållbarhet i läraryrket. Lärare beskriver betydelsen av kollegialt stöd, tydliga gränser, återhämtning, struktur, relationer och erfarenhet.

Men också något större. Många lärare beskriver att hållbarhet inte kan vila på individen ensam. Det handlar också om kulturen runt läraren: samarbetet, ledarskapet och vilka förutsättningar som finns i vardagen. Den här rapporten undersöker vad som hjälper lärare att hålla över tid.

> **Jag älskar mitt jobb, men inte alltid förutsättningarna runt det.**
> - Lärare i undersökningen

> **Att allt man gör ger skillnad. Även det lilla.**
> - Lärare i undersökningen

Det här hjälper lärare att hålla över tid

- Kollegialt stöd återkommer som en avgörande faktor för att orka över tid.
- Många lärare beskriver att hållbarhet inte kan vila på individen ensam.
- Återhämtning handlar inte bara om ledighet, utan också om struktur och gränser i vardagen.
- Flera beskriver att relationer till elever ger mening, men också emotionell belastning.
- Många efterfrågar tydligare ansvarsfördelning mellan skola, elevhälsa och andra aktörer.

Ett yrke där känslorna följer med hem

Mötet med elever som mår psykiskt dåligt har för många lärare blivit en självklar del av vardagen.

Det handlar om elever med oro och ångest, självskadebeteenden, konflikter och utagerande situationer, trauma och social utsatthet eller elever som tappat framtidstro och inte längre orkar gå till skolan.

För många är dessa möten inte undantag, utan en del av vardagen. I undersökningen uppger 70 procent av lärarna att de möter känslomässigt påfrestande situationer varje vecka eller dagligen.

Lärare beskriver hur yrkesrollen blivit bredare och hur ansvaret för elevernas mående allt oftare hamnar nära klassrummet.

Lärarnas berättelser ligger också i linje med tidigare rapporter från bland annat Arbetsmiljöverket och SKR, som beskrivit ökade psykosociala krav i välfärdsyrken och växande utmaningar kopplade till elevhälsa och arbetsmiljö.

70%

möter känslomässigt påfrestande situationer varje vecka eller dagligen

44%

upplever låg eller mycket låg möjlighet till återhämtning

7 av 10 lärare

möter känslomässigt påfrestande situationer varje vecka eller dagligen

Trots det upplever knappt hälften att de har möjlighet till återhämtning

> Det svåraste är inte enskilda händelser. Det är att aldrig riktigt få återhämta sig innan nästa elev behöver dig.
>
> - Lärare i undersökningen

Foto: Pixabay - JAC-LOU-DL

När stödet inte räcker

Många försöker hantera svåra situationer själva

Samtidigt som det emotionella ansvaret ökat beskriver många lärare att stödet runt omkring dem inte alltid fungerar tillräckligt väl.

Lärare återkommer till otydliga roller, långa väntetider till stödinsatser, bristande elevhälsa och en känsla av att ofta stå ensam i svåra situationer. Många beskriver att de försöker hjälpa elever långt utanför det som traditionellt ses som läraruppdraget.

I många fritextsvar återkommer känslan av att lärare förväntas bära ett ansvar som egentligen behöver delas av flera professioner runt eleven. Det handlar sällan om bristande vilja att hjälpa elever. Tvärtom beskriver många ett starkt engagemang för eleverna.

Men flera beskriver också att viljan att hjälpa ibland kolliderar med bristande tid, resurser och stöd.

36 %

upplever att ansvarsfördelningen kring elevers psykiska mående är otydlig.

31%

uppger att de ofta försöker lösa svåra situationer själva.

Röster ur undersökningen

> Acceptera att jag inte kan lösa allt.

> Att inte gå in i elevernas känslor. Ingen vinner på det.

> Det finns en förväntan att läraren alltid ska lösa det.

> Man vill hjälpa, men ibland känner man sig väldigt ensam.

Foto: Meredith Spencer, Unsplash

Men många hittar sätt att hålla

Det som hjälper lärare att hålla över tid

Trots belastningen beskriver många lärare att de med tiden utvecklat egna strategier för att kunna fortsätta arbeta hållbart.

Många beskriver att hållbarhet inte handlar om att bry sig mindre, utan om att hitta sätt att fortsätta bry sig utan att själv gå sönder.

I svaren återkommer flera saker som hjälpt lärare att hålla över tid: kollegialt stöd, tydligare gränssättning, återhämtning och reflektion, struktur i vardagen och erfarenhet.

Flera beskriver också att de med tiden blivit bättre på att prioritera, be om hjälp tidigare, skilja mellan professionellt ansvar och personligt ansvar och acceptera att de inte kan bära allt själva.

Hållbarhet handlar enligt många inte bara om personliga egenskaper, utan också om erfarenheter som byggs upp över tid.

För många kommer dessa insikter först efter flera år i yrket - ibland först efter perioder av hög stress eller utmattning.

- Många efterfrågar därför bättre stöd och förberedelse redan under lärarutbildningen och tidigt i yrkeslivet.

Röster ur undersökningen

> Samarbeta mer med kollegor

> Jag har blivit bättre på att sätta gränser, men det är fortfarande svårt.

> Man vill göra mer än man hinner.

> Jag har slutat tro att jag måste lösa det jag möter varje dag.
>
> Förr trodde jag att allt måste lösas direkt.
>
> Idag vet jag att närvaro och lyssnande ofta är handling nog.

- Jönsson Samuelsson, lärare

Foto: Leon Rohrwild, Unsplash

57%

av lärarnas främsta stöd är kollegorna

Röster ur undersökningen

Vi bär mycket tillsammans.

Utan kollegorna hade jag inte varit kvar.

Det hjälper enormt att känna att någon annan förstår verkligheten.

Kollegorna som skyddsfaktor

”Vi orkar genom varandra”

En av rapportens tydligaste insikter är hur avgörande kollegorna är för lärarnas hållbarhet.

När arbetet känns som mest emotionellt krävande beskriver många att andra lärare blir det viktigaste stödet.

Det handlar sällan om stora insatser.

”Men ingen klarar det ensam. Det som gör arbetet hållbart är vi.”

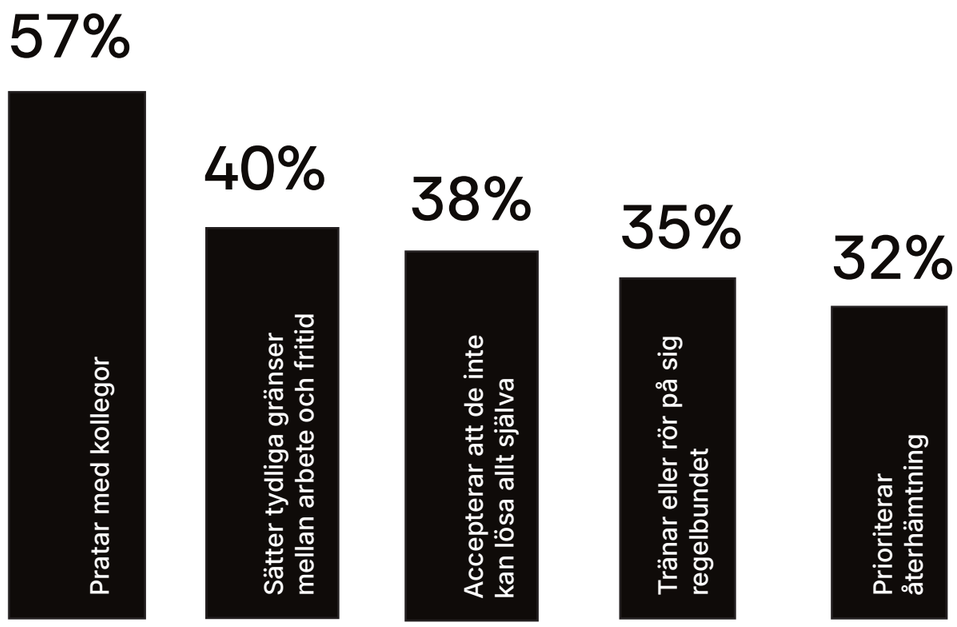
- Jöns Samuelsson, lärare

Många beskriver istället korta samtal i korridoren, humor, avlastning, igenkänning och känslan av att någon annan verkligen förstår. Många beskriver att kollegialitet fungerar som en skyddsfaktor i ett yrke där mycket annars riskerar att bli individuellt.

Samtidigt framträder en viktig paradox:

När strukturer och stöd brister blir arbetslagen ofta de som försöker kompensera för systemets svagheter. Kollegialitet kan därför vara en avgörande skyddsfaktor, men den kan inte ersätta fungerande strukturer och stödinsatser.

Det som hjälper lärare att hålla över tid



Samma yrke – olika verkligheter

Undersökningen visar att lärare delar samma profession, men inte samma verklighet.

Vilka situationer som upplevs som mest krävande påverkas bland annat av skolans socioekonomiska förutsättningar, elevernas ålder, lärarnas erfarenhet samt skolans organisation och stödstrukturer.

Lärare i socioekonomiskt utmanande områden

Lärare i områden med stora socioekonomiska utmaningar beskriver oftare hög emotionell belastning, ett större socialt ansvar, komplexa elevsituationer och ett behov av att vara en trygg vuxen långt utanför undervisningen.

Gymnasium och högstadium

Många gymnasie- och högstadielärare beskriver oftare psykisk ohälsa, ångest och oro, frånvaro, prestationspress och elever som tappat motivation eller framtidstro.

> Man blir ofta den trygga vuxna för elever som bär väldigt mycket hemma.

> Det är inte bara undervisning. Man möter hela livssituationer.

Samma yrke – olika verkligheter. Lärares möjligheter att vara hållbara över tid formas inte bara av den egna kompetensen, utan också av elevernas behov, skolans förutsättningar och det stöd som finns runt omkring dem.

Erfarenhet ger strategier – men inte alltid mindre belastning

Mer erfarna lärare beskriver oftare tydligare prioriteringar, bättre gränssättning och större trygghet i yrkesrollen.

Samtidigt beskriver flera att många år av höga emotionella krav kan leda till en mer långvarig trötthet.

Yngre lärare beskriver oftare osäkerhet, ensamhetskänslor och svårigheter att veta hur mycket ansvar de förväntas bära.

En återkommande skillnad mellan yngre och mer erfarna lärare handlar om hur man förhåller sig till ansvaret i yrket.

> “Ibland rör jag mig i gränslandet mellan olika roller – som trygg vuxen, konfliktlösare, psykolog och kurator. I grunden är jag alltid lärare.
>
> - Jöns Samuelsson, lärare

Foto:Hans 9hjz, Unsplash

När lärarna inte orkar

Trots egna strategier, kollegialt stöd och starkt engagemang beskriver många lärare att det finns situationer där belastningen blir svår att bära över tid.

Foto: Rebecca Campbell, Unsplash

Det som riskerar att få lärare att lämna

- Ensamansvar
- Känslan av att aldrig räcka till
- Emotionell utmattning
- Brist på återhämtning
- Otydliga roller
- Svårigheter att lämna jobbet mentalt.

Många beskriver att det inte är enskilda händelser som är avgörande, utan den långvariga känslan av att ständigt behöva ge mer än man hinner återhämta sig från.

Röster ur undersökningen

> Att jag får lov att enbart vara lärare och inte anses vara ett antal roller till.
>
> Exempel på det är studievägledare, kurator eller familjebehandlare.

> Det är svårt att sätta ord på, men efter en arbetsdag är jag utmattad – inte fysiskt utan psykiskt.
>
> Jag orkar ingenting när jag kommer hem.

Ett hållbart läraryrke kräver ett fungerande ekosystem

Hållbarhet handlar inte om mindre engagemang

Många lärare som beskriver hög hållbarhet uttrycker inte mindre engagemang för eleverna. Tvärtom beskriver de ofta starka relationer, stort ansvarstagande och ett starkt engagemang för elevernas välmående.

Lärarnas svar pekar på att hållbarhet i yrket i hög grad hänger samman med stöd, återhämtning och tydliga ramar, snarare än med graden av engagemang för eleverna.

Många lärare beskriver att de med tiden utvecklat egna strategier för att hantera ett yrke med höga emotionella krav.

Svaren visar samtidigt att långsiktig hållbarhet inte kan byggas av individen ensam.

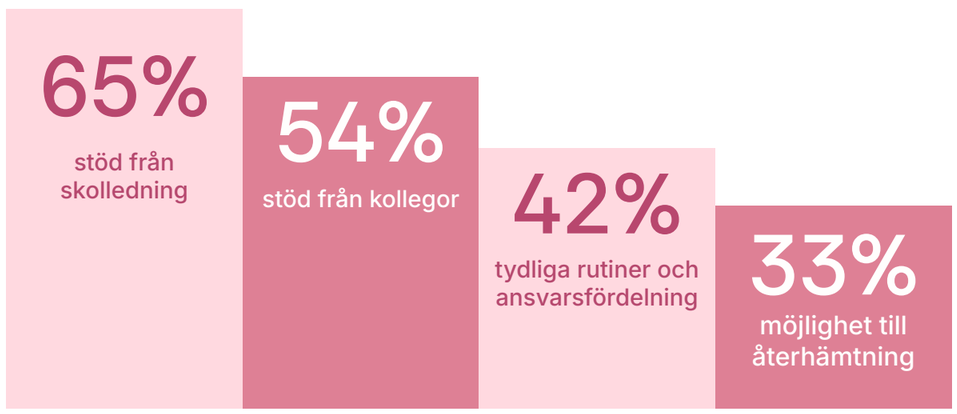
> Tillgänglighet är inte samma sak som engagemang. En förutsättning för att vara närvarande på riktigt nästa morgon är att jag har loggat ut.
>
> - Jöns Samuelsson, lärare

Det handlar alltså inte bara om individuella egenskaper eller strategier. Det handlar också om vilka strukturer och stödfunktioner som finns runt läraren i vardagen.

I många svar framträder bilden av att lärare behöver ett fungerande professionellt ekosystem, där skolledning, elevhälsa, kollegor och tydliga arbetssätt tillsammans skapar förutsättningar för ett hållbart arbete kring elevernas mående.

När stödet fungerar ökar också möjligheten att vara en trygg och hållbar vuxen för eleverna över tid.

Vad lyfter lärarna som viktigast för att orka över tid?



Röster ur undersökningen

> Vi behöver fler vuxna runt eleverna – inte bara fler krav på lärarna.

> Ingen håller i längden ensam.

> Det går inte att bygga ett hållbart yrke på att människor offrar sig.

Fortbildning som faktiskt hjälper

Lärare efterfrågar praktiskt stöd i vardagen

Många lärare beskriver att de fått ett allt större ansvar för elevernas psykiska mående, utan att samtidigt få tillräcklig utbildning eller praktiskt stöd.

När lärarna själva beskriver vilken kompetensutveckling de behöver handlar det sällan om mer teori. I stället efterfrågas kunskap som går att använda direkt i mötet med eleverna.



Vad efterfrågar lärarna?

- **Konkreta verktyg**
- **Handledning**
- **Träning i svåra samtal**
- **Konflikthantering**
- **Gränssättning**
- **Kunskap som kan användas direkt i skolvardagen.**

Flera beskriver också behov av återkommande stöd och kollegial reflektion snarare än enstaka utbildningsinsatser.

Många efterfrågar utbildningar som hjälper dem att hantera svåra elevsituationer på ett hållbart sätt.

Röster ur undersökningen

> Vi behöver mindre teori och mer praktiskt stöd.

> Det hjälper när utbildning utgår från verkliga situationer.

Undersökningen tyder på att lärare inte bara behöver mer kunskap – utan också rätt typ av kunskap. Fortbildning som upplevs som mest värdefull är nära den verklighet lärare möter varje dag och ger konkreta verktyg för att hantera de situationer som uppstår i klassrummet.

76%

har fått ingen eller mycket begränsad fortbildning kring elevers psykiska mående under det senaste året.

45%

lyfter konflikthantering och utagerande beteenden som ett av sina största fortbildningsbehov.



Foto: Magdalena Love , Unsplash

Så orkar vi

Vad krävs för ett hållbart läraryrke?

Den här rapporten bygger på erfarenheter från lärare som varje dag möter elever i kris, oro och psykisk ohälsa.

Svaren visar att det som får människor att orka sällan handlar om att bli starkare på egen hand.

Tvärtom pekar lärarna på samma grundläggande behov om och om igen: **relationer, stöd, återhämtning, tydliga gränser och människor som delar ansvaret.**

Lärarna beskriver ett starkt engagemang för eleverna. Många vill vara den vuxna som ser, lyssnar och stannar kvar när det är svårt.

Men rapporten visar också att **hållbarhet inte kan byggas på individuella uppoffringar.** För att människor ska kunna fortsätta vara trygga vuxna för elever över tid behövs:

För läraren:	För skolan:	För samhället:
• återhämtning	• tydlig ansvarsfördelning	• ökad förståelse för det psykosociala ansvar som många lärare bär
• kollegialt stöd	• fungerande elevhälsa	
• tydliga gränser	• stödjande ledarskap	• långsiktiga satsningar på stöd, kompetensutveckling och hållbara arbetsvillkor
• konkreta verktyg i svåra elevsituationer	• strukturer som minskar ensamansvaret	

Lärarnas svar visar att engagemanget redan finns. **Det som efterfrågas är inte större uppoffringar, utan bättre förutsättningar.**

För om skolan ska vara hållbar för elever behöver den också vara hållbar för vuxna.

Om organisationerna

Om Beatastiftelsen

Beatastiftelsen arbetar för att stärka lärares förutsättningar och göra skillnad i skolan. Genom Lärargalan och andra initiativ lyfter stiftelsen fram lärare som gör ett avgörande arbete för barn och unga samt som bidrar till kunskapsspridning och utveckling inom skolan.

Stiftelsen driver seminarier, webbinarier och andra initiativ som stärker lärares professionella utveckling och välbefinnande, med särskilt fokus på ledarskap, värdegrund och psykisk hälsa i skolan.

www.beatastiftelsen.org

Om Tim Bergling Foundation

Tim Bergling Foundation grundades 2019 av Klas Bergling och Anki Lidén till minne av deras son Tim Bergling (Avicii). Stiftelsen arbetar för att främja psykisk hälsa bland barn och unga samt förebygga psykisk ohälsa och suicid.

Genom kunskapsspridning, opinionsbildning och samverkan med andra aktörer verkar stiftelsen för ett samhälle där fler får stöd i tid och där psykisk hälsa ges större utrymme i skolan och samhället i stort.

www.timberglingfoundation.org

TIM BERGLING FOUNDATION

BEATASTIFTELSEN
- En bättre framtid genom bra lärare

Produktion

Rapportförfattare: Karin Tränk

Grafisk form och layout: Ava Rimdahl

Omslagsillustration: Sofia Di Marco, sofiadimarco.com

Foto: Olegs Jonins, Unsplash

“Det som gör arbetet hållbart är vi”

En rapport från Beatastiftelsen och Tim Bergling Foundation.

BEATASTIFTELSEN
- En bättre framtid genom bra lärare

TIM
BERGLING
FOUNDATION