

Genomförbarhet av senarelagda skolstartstider i högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län



Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) bistår regeringen och Region Stockholms beslutsfattare och invånare med kunskapsunderlag, kunskapsutveckling och kunskapsspridning. Vårt uppdrag är att genom forskning, strategiskt folkhälsoarbete, utbildning och informationsspridning bidra till att minska antalet självmord och självmordsförsök regionalt och nationellt. NASP ska även bidra till att utveckla och stimulera kunskapsområdet självmord och självmordsprevention. NASP är ett samverkande centrum som består av flera enheter som är organiserade under två huvudmän: Stockholms läns sjukvårdsområde (SLSO) vid Region Stockholm och Karolinska Institutet.

Citera gärna NASP, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.

Referera till rapporten enligt: Lemke, T, Genomförbarhet av senarelagda skolstartstider i högstadies- och gymnasieskolor i Stockholms län. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, Karolinska Institutet och Region Stockholm; 2025. Rapport 2025:05

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP)

Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm
nasp@ki.se

Rapport 2025:05

Författare: Theresa Lemke

Språkgranskning: Beatrice Johansson
Omslagsfoto: Yanan LI

Stockholm AUGUSTI 2025

Rapporten kan laddas ner från nasp.regionstockholm.se

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
1. Bakgrund.....	2
1.1 Ungas sömn.....	2
1.2 Effekter av senare skolstartstider.....	2
1.3 Utredning av genomförbarheten.....	2
2. Syfte.....	4
3. Metod.....	5
4. Resultat	6
4.1 Intervjuer med rektorer	6
4.1.1 Skolstartstider bland skolor i Stockholms län.....	6
4.1.2 Faktorer som påverkar schemaläggning	6
4.1.3 Rektorers uppfattning om ungdomars sömn	7
4.1.4 Förväntade fördelar med en senare skolstartstid	9
4.1.5 Förväntade nackdelar med senare skolstartstider	11
4.1.6 Hinder för implementering av senare skolstartstider.....	12
4.1.7 Implementeringsstrategier och framgångsfaktorer	14
4.2 Fokusgrupper med elever	16
4.2.1 Sömnvanor och betydelsen av sömn	16
4.2.2 Upplevelser av nuvarande skolstartstider	17
4.2.3 Erfarenheter av senare skolstart vissa dagar	17
4.2.4 Attityder till senare skolstart alla dagar i veckan	17
4.2.5 Önskad skolstartstid.....	17
4.2.6 Uppfattning om för- och nackdelar med en senare skolstart.....	17
Diskussion och slutsatser.....	18
Referenser.....	20

Sammanfattning

Kort sömnlängd är vanligt bland ungdomar i Sverige och är förknippat med negativa effekter på hälsa, skolprestation och välbefinnande. Internationell forskning har visat att en senare skolstartstid kan öka sömnlängden och förbättra ungas återhämtning och koncentrationsförmåga, men det saknas kunskap om hur en sådan förändring kan genomföras i svensk kontext. Denna studie undersöker hur skolstartstider hanteras på högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län samt rektorers och elevers attityder till en senare skolstartstid med fokus på möjliga hinder, fördelar och implementeringsstrategier.

Datainsamlingen omfattade intervjuer med rektorer från sju högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län samt fokusgrupper med elever i årskurs 8 och 9. Resultaten visar att många rektorer är medvetna om att kort sömnlängd är vanligt bland elever, men att sömnbrist ofta betraktas som ett resultat av elevers beteende, sömnvanor och bristande stöd hemifrån snarare än som något skolan kan påverka. Rektorerna såg vissa potentiella fördelar med en senare skolstartstid såsom förbättrad sömn, minskad skolfrånvaro och bättre koncentration, men uttryckte osäkerhet kring om dessa effekter faktiskt skulle uppnås. Eleverna var generellt positiva till att börja senare på morgonen och lyfte förväntade förbättringar i välmående och energi, men uttryckte också oro för senare sluttider och minskad fritid.

Flera hinder identifierades, däribland schematekniska begränsningar, motstånd från lärare och vårdnadshavare samt brist på evidens från svensk kontext. Resultaten betonar dels behovet av ytterligare forskning för att utvärdera effekterna av en senare skolstartstid i svensk kontext, dels vikten av ett starkt samarbete mellan skolor, forskning och andra samhällsaktörer – såsom vårdnadshavare, kollektivtrafik och fritidsverksamheter. Därtill lyfts relevansen av att stärka skolors arbete med elevers hälsa och strukturella hälsofrämjande insatser.

1. Bakgrund

1.1 Ungas sömn

Forskning har visat att ungdomar behöver mellan 8–10 timmars sömn varje natt för att må bra psykiskt och fysiskt och för att kunna prestera i skolan [1]. Samtidigt visar forskningen att många ungdomar inte får tillräckligt med sömn. En studie genomförd av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP) som involverade 10 000 elever i Stockholms län har visat att nästan hälften av eleverna (46 procent) oftast sov mindre än 8 timmar under skoldagar [2].

Under tonåren sker ett biologiskt skifte gällande när ungdomar känner sig vakna och trötta under dagen. Det innebär att hjärnan frisätter sömnhormonet melatonin senare på kvällen, samtidigt som mekanismer som hjälper hjärnan att vakna är fördröjda på morgonen [3]. Ungdomars biologiska sömnrhythm förskjuts därmed mot senare läggningstider och senare uppvakningstider. Skolstartstiderna är dock oftast inte anpassade till denna förändrade sömnrhythm, vilket leder till att ungdomar behöver vakna när deras biologiska klocka fortfarande är inställd på sömn. Eftersom ungdomars naturliga dygnsrhythm förskjuts mot senare tider är det svårt för de flesta att somna tidigare på kvällen.

Konsekvensen av detta är att de flesta ungdomar har för kort sömnlängd, vilket har visat sig vara förknippat med en rad negativa effekter, som till exempel försämrad kognitiv funktion, emotionell reglering och psykisk hälsa [4]. I Stockholmsstudien påvisade de ungdomar som rapporterade mindre än 8 timmars sömn under skoldagar en högre risk för depression och högre sannolikhet att ha suicidtankar, i jämförelse med de ungdomar som fick tillräckligt sömn under skoldagar [5,6].

1.2 Effekter av senare skolstartstider

En strukturell åtgärd som har visat positiva effekter är senare skolstartstider. Flera vetenskapliga studier har visat att skolstartstider som är anpassade till ungdomars naturliga sömnrhythm kan öka den totala sömnlängden, minska trötthet och även främja en hälsosammare och mer produktiv lärandemiljö med positiva effekter på bland annat skolfrånvaro, psykisk hälsa och akademiska prestationer [7–11]. En senareläggning av skolstartstider skulle kunna vara en potentiell kostnadseffektiv intervention med flera positiva effekter på elevernas sömn, hälsa, utveckling och lärande. Experter anser att elever från årskurs 7 och uppåt helst inte bör börja skolan tidigare än kl. 09:00.

En begränsning av det nuvarande evidensläget kring skolstartstider är dock att studierna som har undersökt effekterna av en senare skolstartstid kommer från andra länder och det finns för närvarande inga vetenskapliga utvärderingar av en senareläggning av skolstartstider i Sverige. Eftersom forskningen visar att kort sömnlängd är ett mycket vanligt problem bland svenska ungdomar anser vi att det behövs mer kunskap kring vilka åtgärder som är effektiva och genomförbara för att öka sömnlängden bland unga – vilket i sin tur även kan förebygga andra hälsorelaterade problem kopplade till sömn.

Frågan om en senareläggning av skolstartstider har dessutom undersökts ur ett kollektivtrafikperspektiv. Enligt en rapport som publicerades av Nationellt Kunskapscentrum för Kollektivtrafik [12] är senare skolstartstider ett sätt att sprida ut resandet i kollektivtrafiken under rusningstiden, vilket kan leda till minskade kostnader.

1.3 Utredning av genomförbarheten

Samtidigt som det finns evidens från internationella forskningsstudier för positiva effekter av senare skolstartstider på ungas sömn, skolprestation, och psykisk hälsa, så finns det betydligt

mindre forskning kring implementeringsprocessen av denna förändring inom skolverksamheter. För att ta reda på om en senareläggning av skolstartstider skulle kunna vara en insats i Sverige för att främja ungas sömn behövs en bättre förståelse av genomförbarheten. I samtliga skolformer i det svenska skolsystemet är det skolans rektor som bestämmer vilken tid skoldagen ska börja och sluta. Det saknas dock information kring faktorer och processer som påverkar skolans nuvarande skolstartstider, rektorers inställning till ungdomars sömn och hur den i sin tur påverkas av skolstartstider, vilka fördelar och nackdelar rektorer förväntar sig med en senare skolstart, och vilka potentiella hinder och framgångsfaktorer de ser för införandet av en sådan insats.

Rapporten som undersökte utspridda skolstartstider ur ett kollektivtrafikperspektiv [12] pekar på några utmaningar i samband med en senareläggning, bland annat schemaläggning och deltagande i aktiviteter efter skolan.

Dessutom har några internationella studier undersökt hinder och framgångsfaktorer under införandeprocessen [13–15] och understryker att framgångsrik implementering av senare skolstartstider kräver starkt ledarskap och engagemang från skolans olika intressenter, inklusive personal, elever och vårdnadshavare. Studierna visar också att kunskapsspridning om tonåringars sömnbehov och skolstarttidens påverkan på hälsa och prestation är avgörande för acceptans och stöd. Praktiska hinder som schemaläggning, transporter och fritidsaktiviteter behöver hanteras för att underlätta förändringen. Slutligen betonas vikten av att anpassa insatsen och implementeringen till den lokala kontexten.

2. Syfte

Detta projekt syftade till att undersöka möjliga hinder, lösningar och attityder till att implementera senareläggning av skolstartstider (till exempel från kl. 08:00 till 09:00) på högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län. Denna rapport sammanfattar resultaten från intervjuer med rektorer och elever med syftet att ge en bild av skolors beredskap och intresse i att senarelägga skolstartstider med en timme, samt identifiera potentiella hinder och möjligheter för genomförandet av senare skolstartstider. Projektet finansierades av Region Stockholm och StorSTHLM.

3. Metod

Inom ramen av projektet genomfördes dels intervjuer med rektorer, dels rektorer, dels fokusgrupper med elever från högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län.

Syftet var att undersöka hur skolor fattar beslut gällande startstart- och sluttidersluttider, vilka för- och nackdelar rektorer och elever ser med en senare skolstarttid, samt vilka hinder och möjligheter/möjligheter som identifieras vid en eventuell förändring.

Alla högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län kontaktades. Intresserade skolor kunde anmäla sig via mejl eller ett formulär på NASP:s webbplats.

Sju skolor deltog i projektet; 5 högstadieskolor (2 kommunala och 3 fristående skolor) och 2 gymnasieskolor (båda fristående skolor). Skolorna var geografiskt spridda över fyra kommuner; Lidingö kommun (n=3), Stockholms stad (n=2), Sollentuna kommun (n=1) och Södertälje kommun (n=1). Bland de deltagande skolorna ingick en skola med specialpedagogisk profil och en internationell skola.

Rektorsintervjuer genomfördes digitalt under november 2024. Fokusgrupper, med totalt 12 elever (från ÅK 8 och 9), hölls under januari 2025 på två skolor (Stockholms stad, Sollentuna kommun).

4. Resultat

4.1 Intervjuer med rektorer

I följande kapitel presenteras resultaten från intervjuerna med rektorerna, med fokus på de aspekter som är relevanta för studiens syfte; nuvarande skolstartstider, schemaläggning, potentiella fördelar och nackdelar med en senare skolstart, genomförbarhet av en senareläggning.

4.1.1 Skolstartstider bland skolor i Stockholms län

Det är skolans rektor som ansvarar för schemaläggning och därmed även för skolstartstiderna. Det finns ingen systematisk översikt gällande vilken tid på morgonen som undervisningen börjar på skolor i Stockholms län utan det varierar från klass till klass beroende på dag. Under intervjuerna blev rektorerna inledningsvis tillfrågade om sin skolas nuvarande skolstartstider. De flesta skolor som ingick i projektet har haft rådanderådande skolstartstider under längre tid. Av de 7 skolor som intervjuades är den tidigaste skolstarten som rapporterades kl. 08:00 och den senaste kl. 09:30. Bland de skolor som undervisar högstadiet, har tre skolor en normal skolstartstid vid kl. 08:30 de flesta dagar i veckan. På en av de deltagande skolorna (högstadieskola) sker skolstarten vid kl. 08:15 alla dagar. En skola angav att de börjar kl. 08:00/08:20 tisdagar-torsdagar. De två gymnasieskolor som intervjuades angav att normal skolstartstid är kl. 09:10 respektive kl. 09:30.

Rektorerna angav att de har en viss flexibilitet att bestämma start- och sluttider, men att skolstartstider oftast ligger vid en viss tid för att kunna möta de krav som ställs enligt timplanen och de organisatoriska och praktiska faktorer som finns, huvudsakligen med hänsyn till hänsyn till schemaläggningen av undervisningstider (se även avsnitt 4.1.2). De flesta skolorna hade haft interna diskussioner om vilken skolstartstid som är mest lämpligt med tanke på både elevers behov och skolverksamhetens praktiska förutsättningar. En skola hade för några år sedan bestämt att senarelägga skolstarten till kl. 09:30 för att tillgodose elevers behov och restider. Även de andra skolorna betonar att de redan har en jämförelsevis senare skolstart, jämfört med de flesta skolor som brukar börja kl. 08:00.

Några av de intervjuade skolorna har dessutom lyckats med att införa sovmorgon vissa dagar, oftast på måndagar. Trehögstadieskolor angav att de har sovmorgon, det vill säga att de börjar senare på vissa dagar: en skola börjar kl. 09:00 på måndagar, en skola kl. 09:30 på måndagar och en annan skola kl. 09:15 på måndagar och kl. 09:00 på fredagar. Anledningen till införande av sovmorgon var oftast att kunna ge personalen tid för möten och planering. Några rektorer anger att de funderar på att senarelägga skolstarten även på andra dagar (se avsnitt 4.1.4).

4.1.2 Faktorer som påverkar schemaläggning

Skolstartstider är tätt kopplade till schemaläggning av undervisningstimmar. Undervisningstimmar, vilket administreras av rektorerna eller av en lärare/administratör i samarbete med rektorn. Under intervjuerna framkom det att schemaläggning – och i sin tur skolstartstiderna – upplevs påverkas av olika faktorer på individnivå, skolnivå och skolpolitisk nivå.

4.1.2.1 Timplanen

En av de mest centrala faktorer som påverkar schemaläggning och skolstartstider är, enligt rektorerna, antalet undervisningstimmar. Timplanen, som utvecklats av Skolverket, anger hur många timmar (minsta antal) som ska undervisas i varje ämne för varje stadium [16]. Några av skolorna som intervjuades har ”extratimmar”, vilket betyder att de undervisar fler timmar än minimalantalet som krävs av Skolverket. Rektorerna ansvarar för att bestämma start- och sluttider, så länge de uppfyller timplanens krav.

4.1.2.2 Lokaler

Under intervjuer har många rektorer nämnt att de behöver ta hänsyn till tillgänglighet av lokaler när de planerar undervisningsschemat, särskilt vad gäller idrotts-, musik-, och bildsalar. För skolor som använder externa idrottsanläggningar behöver extra tid planeras in under skoldagen för att eleverna ska kunna ta sig till och från anläggningarna. Skolor planerar också in transitionstid för elever att förflytta sig mellan olika klassrum.

4.1.2.3 Personal

Skolor behöver planera schemat utifrån den personal som finns tillgänglig och vilka ämnen som undervisas av vilka lärare. Till exempel, undervisningstimmar behöver schemaläggas med hänsyn till elevernas språkval, eftersom språklärarna oftast undervisar specifika dagar på en skola. Dessutom finns det ett behov av att schemalägga tid för planeringsmöten för personal, vilket också behöver planeras på ett sätt som inte krockar med undervisningstider. Det har påpekats att det är viktigt att även fritidspersonal och lärare ska kunna mötas, vilket kräver särskild planering för att kunna säkerställa kravet på tillsyn.

4.1.2.4 Elevers behov

Vissa skolor lägger in extra timmar i schemat utöver de antal timmar som krävs enligt timplanen. Detta motiveras med att elever har behov av fler undervisningstimmar för att kunna nå inlärningsmålen.

Dessutom får vissa elever extra timmar med undervisning när de inte har klarat en kurs och behöver läsa om den. På några skolor får dessa elever undervisning tidigare på morgonen, det vill säga innan den vanliga undervisningstiden börjar.

Utöver detta kan elever ha rätt till modersmålsundervisning. Elever vars föräldrar har ett annat språk än svenska har rätt till modersmålsundervisning om du uppfyller vissa kriterier både på grundskolan och på gymnasiet. Modersmålsundervisningen behöver schemaläggas på ett sätt som tar hänsyn till elevernas ordinarie schema och tillgänglighet av lärare som kan undervisa i de efterfrågade språken.

4.1.2.5 Pedagogiska önskemål

Flera rektorer uppger att de vid schemalaggningsen försöker ta hänsyn till när på dagen eleverna är som mest mottagliga för inläring av olika ämnen. Exempelvis schemalägger vissa av de intervjuade skolorna teoretiska ämnen som matematik och språk tidigare på dagen, eftersom de anser att elever då ofta har bättre koncentration och inlärningsförmåga. Praktiska eller kreativa ämnen som idrott och bild placeras i stället senare under dagen. Vissa skolor framhåller dock att de första undervisningstimmarerna inte heller är optimala, eftersom många elever fortfarande är trötta vid den tiden.

4.1.3 Rektorers uppfattning om ungdomars sömn

4.1.3.1 Är kort sömnlängd vanligt bland ungdomar?

I allmänhet finns det en medvetenhet bland rektorerna om att många ungdomar sover mindre än vad som rekommenderas för deras åldersgrupp, och att många unga känner sig trötta och inte utvilade. Det finns dock olika uppfattningar bland rektorerna kring hur vanligt detta problem upplevs bland elevgruppen och hur de upplever detta på deras egenegen skola. En majoritet av rektorerna uppgav att många av deras elever är trötta på morgonen när de kommer till skolan eller när de kommer hem från skolan. Alla rektorer har nämnt att sömn och sömnproblem är ett vanligt ämne i elevhälsosamtal med eleverna eller deras vårdnadshavare:

“Så det har börjat bli en standardfråga så fort jag träffar föräldrar och elever på elevhälsokonferenser att berätta om din sömn. Och då kommer det nästan alltid fram: ‘Jag är så trött när jag kommer hem från skolan så sover jag några timmar’.”

Rector, högstadieskola (Sollentuna kommun)

Några få rektorer uttryckte att de inte upplever att särskilt många elever är trötta. En rektor framhävde att det också kan vara ett problem att några elever sover för mycket, inte för lite.

4.1.3.2 Vilka är de upplevda konsekvenserna av sömnproblem?

Flera av de intervjuade rektorerna ansåg att för lite sömn har flera negativa effekter för eleverna. Det nämndes bland annat kopplingar till sena ankomster på morgonen, skolfrånvaro, trötthet under undervisningstiden, förminskad koncentrationsförmåga, och sämre skolprestation.

”Att det hänger ihop också med problematisk skolfrånvaro tror jag, men också med sämre måloppfyllelse. Och att man inte orkar komma i skolan i tid. Det är många elever också som vet att kommer jag sent till första lektionen, då vill jag inte komma in, utan då väntar jag hellre till nästa lektion.”

Rector, högstadieskola (Stockholms stad)

”Och sedan, naturligtvis, är de för trötta för att gå upp på morgonen, eller så har de bråttom, de hoppar över frukosten, de kommer till skolan stressade, de är hungriga, de är trötta. Och sedan rullar det här vidare in i klassrummet. Och sedan utmaningar som de kanske har med att fokusera, uppföra sig i skolan, sådant där. Så allt hänger ihop.”

Rector, högstadieskola (Lidingö kommun)

En rektor nämnde att de tidigare erbjöd frivillig ”stötid” till elever vid kl. 08:00, innan den första undervisningstimmen på morgonen, men att de behövde ställa in erbjudandet eftersom inga elever dök upp då de, enligt rektorn, ”inte orkade” den tiden på dygnet:

”Det här var en av de första sakerna som jag identifierade liksom. Jaha, det är stötid på morgonen. Hur många dykerdyker upp? Aha. Ingen. Vilken överraskning.”

Rector, högstadieskola (Stockholms stad)

En rektor noterade att skolfrånvaron vanligtvis är som högst på torsdagar och fredagar jämfört med i början av veckan. Han förklarade detta med att eleverna då är tröttare, har mindre energi och därför är mer benägna att antingen utebli från skolan eller komma för sent.

4.1.3.3 Vilka faktorer upplevs påverka ungas sömn?

Under intervjuerna med rektorerna framkom vilka faktorer som uppfattas som orsakerna till sömnproblem och för kort sömnlängd bland unga. Den påverkningsfaktor som nämndes av flest av flest var skärmtid. Nästan alla rektorer lyfte fram en stark koppling mellan skärmtid på kvällen, särskilt användning av sociala medier, och sömn. Rektorerna ansåg att skärmtid gör det svårt för elever att koppla av mentalt, följa en sömnrutin och lägga sig i god tid, vilket sedan leder till att många elever sover för lite.

”Och just det här med att man kopplar det här till att de sover ju inte, de har sociala medier i gång, föräldrarna tar inte mobiltelefoner, föräldrarna som försökte komma hit och säga till dem att de skulle lämna ifrån sig mobiltelefonen och inte ens föräldrarna lyckas liksom. Jag tänker just det här med sömn. Jag tror att sömnen är väldigt kopplad till att man är ständigt uppkopplad. Det är hela tiden saker som är mer intressanta och man gör avkall på sömnen.”

Rector, högstadieskola (Stockholms stad) med mobilförbud

Dessutom nämns dåliga sömnrutiner och föräldrarnas ansvar som påverkningsfaktorer. Rectorerna lyfte fram att det vore viktigt att stödja föräldrar i deras ansvar att hjälpa sina barn med att upprätthålla en bra sömnrutin och att lägga sig i tid.

“Men det handlar mer om att ge föräldrarna råd om strategier som fungerar, att betona vikten av sömnvanor när det gäller hur det påverkar deras lärande och välbefinnande, det allmänna välbefinnandet i skolan, sådana saker. [...] vi bjuder in socialtjänsten till skolan för att hålla presentationer för föräldrar som har svårt, du vet, att ta de elektroniska enheterna från sitt barn på kvällen, att ha rutiner hemma, att sätta gränser hemma, eftersom det är fler och fler barn som är uppe till långt in på småtimmarna. Som skickar meddelanden till varandra, du vet, jag ser det här hela tiden.”

Rector, högstadieskola (Lidingö kommun)

Dessutom framkom åsikten bland några av rectorerna att det är viktigt att elever lär sig att lägga sig tidigt på kvällen och att gå upp tidigt på morgonen:

”Ja, jag tror lite att man snarare behöver jobba för att gå och lägga sig tidigare än att börja skolan senare. För att man pressar sig ju för att man går och lägger sig och man vet att jag behöver sova åtta timmar och då går man och lägger sig åtta timmar innan man behöver gå upp. Och om man ska gå upp en timme senare, ja då går man upp en timme senare.”

Rector, högstadieskola (Lidingö kommun)

Denna inställning tyder på att sömn och ungdomars sömnrytm upplevs vara främst elevernas, eller deras vårdnadshavares, ansvar och något som främst påverkas av beteendemönster, skärmtid, och disciplin. Enbart en rector nämnde biologiska faktorer som, även enligt forskningen [3], påverkar ungdomars sömnrytm i stor utsträckning och gör att de blir trötta senare på kvällen:

“[...] alltså det är ju biologiskt att ungdomar inte, de är inte skapta för att gå upp tidigt på morgonen. Man får en annan sömnklocka liksom. Men om de då kommer i säng för sent och så blir det, och sen nu med mobiltelefoner eller datorer eller uppkoppling så blir det ju ännu senare. Deras vanor blir ännu senare.”

Rector, högstadieskola (Stockholms stad)

Sammanfattningsvis visar resultaten från intervjuerna att de flesta rectorer anser att ungdomars sömn främst påverkas av elevers beteenden och faktorer i hemmet, och att ansvaret ligger på elever och vårdnadshavare. Påverkan av biologiska faktorer och betydelsen av skolans upplägg och skolstartstider nämndes sällan i detta sammanhang.

4.1.4 Förväntade fördelar med en senare skolstartstid

Rectorerna ombads nämna vilka potentiella fördelar eller positiva effekter de förväntar sig av en senare skolstartstid, oavsett om de kunde tänka sig implementera senare skolstartstider eller inte.

4.1.4.1 Sömn

Rectorerna hade olika uppfattningar om huruvida en senare skolstart skulle påverka elevernas sömn.

Några rectorer nämnde att de kan tänka sig att en senare skolstart kan leda till att eleverna får bättre och mer sömn under skoldagar, eftersom de får möjlighet att sova lite längre på

morgonen. Några andra rektorer uttryckte att de kan tänka sig teoretiskt sett att en senare skolstart kan hjälpa elever att sova längre, men de är osäkra om det faktiskt finns en sådan effekt och önskar sig forskningsstudier som undersöker just denna fråga:

"Sen så är frågan, hur skulle utfallet bli? Och skulle utfallet bli gynnsamt för elever och lärare? Eller bara för en grupp eller för en grupp? Eller skulle det inte ha någon effekt? Den är ju betydligt svårare att spekulera i."

Rektor, högstadieskola (Stockholm stad)

Flera rektorer uttryckte dock att de var tveksamma till om en senare skolstart skulle öka sömnlängden (se också avsnitt 4.1.5). Det finns en misstanke om att en senare skolstart på morgonen skulle leda till att elever lägger sig senare på kvällen, eftersom de vet att de kan sova längre på morgonen, och därmed inte få någon längre sömn.

"Jag tror inte att det skulle ha någon effekt. Jag tror att ljuset behöver lysa på vad som är rutinerna hemma. [...] Forskningen som du känner till, visar den att barn som sover längre kommer att förbättra sin utbildning eller förstår du vad jag menar? Ja. Eller att börja senare, finns det ett direkt samband mellan att de börjar senare och sover längre? Jag är inte övertygad om det."

Rektor, högstadieskola (Lidingö kommun)

"Jag tror att senarelägger man för mycket så kommer eleverna vända dygnet mer. Då går de och lägger sig senare för att de kan gå upp senare. Då blir det inte heller bra. Då kommer de fortfarande vara lika trötta."

Rektor, högstadieskola (Lidingö kommun)

4.1.4.2 Skolfrånvaro och skolprestation

Skolfrånvaro framkom under intervjuerna som ett vanligt problem i skolan. Orsakerna till frånvaro är många och varierande, men trötthet på morgonen och bristande sömn lyftes som en bidragande faktor till sena ankomster. Vissa rektorer menade att elever som kommer sent till första lektionen ibland väljer att avstå från att gå till skolan helt och ansluter först till en senare lektion. Senare skolstartstider skulle, enligt rektorerna, potentiellt kunna bidra till att elever är mer utvilade på morgonen och upplever mindre stress innan undervisningen börjar. Detta skulle i sin tur kunna leda till färre sena ankomster och minskad frånvaro.

"[...] man skulle kunna säga senare skolstart att eleverna hinner kanske sova mer och äta frukost och komma i gång lite lugnare. Men ja, det är väl det liksom att man får en lugnare morgon."

Rektor, gymnasieskola (Lidingö kommun)

Förutom positiva effekter på skolfrånvaro, kunde flera rektorer föreställa sig förbättrad koncentration och lärande hos elever.

"Att man kan se att sömnen kan eventuellt ha möjlighet att förbättras, vilket i sin tur kan leda till ganska stora förbättringsmöjligheter för eleven. Och därmed kunnandet och kunskapandet i skolan."

4.1.4.3 Utsatta elevgrupper

En senare skolstart på morgonen kan eventuellt vara särskilt fördelaktig för vissa utsatta grupper, såsom elever med psykisk ohälsa. En rektor berättade att när skolan senarelade skolstarten till 09:30 möjliggjorde det för elever som tar medicin att ha tillräckligt med tid på morgonen för att ta sin medicin, så att dess effekt hann verka innan skoldagen började. Detta

upplevdes ha en positiv inverkan på elevernas beteende och lärande samt underlättade för lärarna i undervisningssituationen.

4.1.4.4 Lärare och skolverksamhet

Förutom potentiella positiva effekter för elever nämndes även vissa fördelar för lärare och skolverksamheten. Att senarelägga första lektionen skapar ett sammanhängande tidsfönster för lärarna att planera och förbereda sig innan undervisningen börjar, till skillnad mot att ha planeringstiden utspridd under dagen. Rektorer från skolor som redan infört en senare skolstart har framfört att lärarna uppskattar möjligheten att planera på morgonen innan den första lektionen.

Dessutom anser rektorerna att om en senare skolstart faktiskt leder till förbättrad sömn, minskad trötthet och ökad energi hos eleverna samt förbättrad koncentrationsförmåga kan detta även underlätta undervisningen för lärarna. På sikt skulle detta kunna ha en positiv inverkan på lärarnas arbetsmiljö och psykiska hälsa.

“Men samtidigt, om det är så att mer sömn leder till bättre inläring så underlättar vi även för de lärarna för att de är bättre eftersom eller lättare eftersom.”

Rector, högstadieskola (Stockholms stad)

Rektorerna såg potentiella fördelar med senare skolstart, såsom förbättrad sömn, minskad skolfrånvaro och ökad koncentration hos elever. De uttryckte dock osäkerhet kring huruvida dessa effekter skulle uppnås och efterfrågade mer forskning för att kunna dra konkreta slutsatser. Vissa av rektorerna såg även fördelar för lärarnas arbetsmiljö, med bättre planeringstid och förbättrade undervisningsförhållanden.

4.1.5 Förväntade nackdelar med senare skolstartstider

Flera av de intervjuade rektorerna lyfter fram att den största nackdelen med en senare skolstart är att skoldagen då skulle förlängas och sluta senare. Några skolor som infört en sovrmorgon på vissa dagar har lyckats undvika detta genom att ha ett mer kompakt schema. Många rektorer menar dock att en senare skolstart varje dag i veckan – särskilt om den sker efter en viss tidpunkt, där kl. 09:00 ofta nämns som en slags gräns – inte skulle vara möjlig utan att skoldagen också blir längre på eftermiddagen. Orsakerna till detta är, enligt rektorerna, Skolverkets undervisningskrav och de praktiska utmaningar som schemaläggningen medför såsom tillgänglighet av lärare och lokaler (se också avsnitt 4.1.2). En senare avslutning av skoldagen uppfattas som nackdelaktig för både elever, lärare, och föräldrar samt deras familjer. Några av de aspekter som lyftes i intervjuerna beskrivs nedan.

4.1.5.1 Sämre inläring på eftermiddag

Några rektorer uttryckte oro över att en senare avslutning av skoldagen skulle innebära att eleverna skulle vara ännu tröttare på eftermiddagen än i dagsläget. Detta skulle kunna ha negativa effekter på elevernas koncentrations- och kognitiva förmåga, och därmed även på deras inläring och skolprestation. Enligt rektorerna upplever många lärare eleverna som väldigt trötta under de första och sista lektionerna och att de har svårt att koncentrera sig, vilket skulle kunna förvärras ytterligare om undervisningen avslutas senare på eftermiddagen.

”[...] finns nästan ingen lärare som vill ha den där sista lektionen. Sista lektionen på eftermiddagen vet man alltid att jag måste planera helt andra grejer. Det går inte att jobba med avancerat koncentrationsarbete, det måste vara mer lättsamt. [...] Den första lektionen är heller ingen som vill ha, man kommer för sent och är lite trött.”

Rector, högstadieskola (Sollentuna)

En rektor påpekade dock att om en senare skolstart leder till att eleverna får mer sömn, skulle de möjligen känna sig mindre trötta under hela skoldagen.

4.1.5.2 Deltagande i fritidsaktiviteter

Många elever deltar i organiserade fritidsaktiviteter efter skoldagen, bland annat i idrottsföreningar, musikskolor och på fritidsgårdar. Rektorerna lyfte fram att en senare avslutning på skoldagen skulle påverka vissa elevers möjlighet att delta i dessa aktiviteter eftersom skolans och fritidsverksamhetens schema i regel inte koordineras.

Samtidigt ansåg en rektor att en senare avslutning av skoldagen skulle kunna vara en fördel för vissa elever som inte deltar i några organiserade fritidsaktiviteter efter skolan eftersom det skulle minska risken för att de engagerar sig i oönskade aktiviteter efter skoltid.

4.1.5.3 Omvårdnad på morgonen

En potentiell nackdel med senare skolstart som lyftes i intervjuerna är att det kan skapa utmaningar kring omvårdnad på morgonen, särskilt för yngre elever vars vårdnadshavare behöver lämna hemmet tidigt för att gå till arbetet. Detta bedömdes dock främst påverka småbarnsföräldrar, då elever på högstadiet och gymnasiet i regel tar sig till skolan på egen hand. Eftersom diskussionen om senare skolstart främst rör högstadiet och gymnasiet, bedömdes problemet som begränsat – men vissa rektorer påpekade att skolor i sådana fall kan behöva erbjuda morgonomsorg för de elever som måste lämnas tidigare än skoldagens start.

Det framkom även att vissa äldre elever kan ha svårt att komma i väg hemifrån om deras vårdnadshavarna redan har gått till arbetet, vilket i sin tur kan öka risken för förseningar eller frånvaro.

4.1.5.4 Påverkan på lärare

Flera rektorer lyfte att en senare avslutning av skoldagen – och därmed en senare arbetsdag – sannolikt skulle uppfattas som en nackdel av många lärare. Även om vissa lärare också skulle uppskatta att börja arbetsdagen senare.

En rektor förklarade detta med att lärarna och elever tenderar att ha olika kronotyp där lärare, likt många vuxna, i större utsträckning är morgonpigga jämfört med ungdomar. Detta väcker frågan om skolverksamheten i första hand bör anpassas efter lärarnas eller elevernas biologiska rytm. En rektor uttryckte detta på följande sätt:

”Som lärare så är ju säkert många lärare morgonpigga. Sen har vi ju de som gärna vill börja senare, men vi har överrepresentation på de som gärna kör i gång tidigt på morgonen. Men det betyder ju inte att eleverna mår bra av det. [...] Och vi är ju här för elevernas skull.”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

4.1.6 Hinder för implementering av senare skolstartstider

Rektorerna var delade i sina uppfattningar om hur genomförbart det är att senarelägga skolstartstider. Genomförbarheten bedömdes delvis bero på hur stor tidsmässig förändring som skulle genomföras på den nuvarande skolstartstiden. Det fanns en viss samstämmighet kring att en skolstart vid kl. 08:30 skulle kunna vara möjlig att införa. Det är dock värt att notera att många av de skolor som ingår i denna studie redan har en starttid efter kl. 08:00, ofta vid just 08:30. Flera rektorer uttryckte även att en starttid vid kl. 09:00 skulle kunna vara genomförbar. Enligt flera av rektorerna skulle det däremot vara svårt att införa en skolstart senare än kl. 09:00.

Rektorerna lyfte flera potentiella hinder i samband med en senareläggning av skolstartstider.

4.1.6.1 Schematekniska utmaningar

Schematekniska utmaningar och påverkan av skolverksamhetens organisation lyftes av samtliga rektorer som ett betydande hinder för att införa senare skolstartstider. Brist på både lärare och

tillgängliga lokaler gör det svårt att förskjuta starttiden utan att skoldagen avslutar senare, vilket anses ha fler negativa konsekvenser. Utmaningarna bedöms vara särskilt påtagliga för skolor som rymmer både låg- och högstadium. Även om en senareläggning skulle gälla enbart på högstadiet kan detta få konsekvenser för schemaläggningen i lågstadiet, exempelvis när det gäller gemensamma konferenstider då all personal förväntas kunna delta samtidigt.

Vissa skolor med en hög andel elever som får modersmålsundervisning lyfte även fram särskilda svårigheter kopplade till detta. En senare avslutning av reguljärreguljär skolundervisningen kan krocka med de tider som normalt avsätts för modersmålsundervisning om den inte går att senareläggas. Det skulle i så fall krävas omdisponeringar och alternativa lösningar för att undervisningen ska kunna genomföras utan att påverka andra delar av elevernas skoldag.

4.1.6.2 Samarbete med fritidsverksamheter

Flera rektorer lyfte elevers fritidsaktiviteter och fritidsverksamheters behov och planering som potentiella hinder vid en senareläggning av skolstarttider. En vanlig uppfattning var att en senare skolstart, och därmed en senare avslutning av skoldagen, riskerar att krocka med elevernas fritidsaktiviteter, såsom träningar och andra organiserade aktiviteter. Samtidigt beskrevs dagens samverkan mellan skolor och fritidsaktörer som bristfällig.

En rektor menade att skolor i andra länder i högre grad integrerar fritidsverksamheter i skolans uppdrag och dagliga struktur, vilket möjliggör bättre samordning och underlättar en anpassning till ändrade skoltider. I Sverige ses fritidsaktiviteter däremot ofta som en separat del från skolans verksamhet, vilket enligt rektorn skapar onödiga hinder för samordning:

”Jag tänker när man tittar på andra länder så jobbar ju väldigt många andra länder. Så är det skolans uppdrag att tillhandahålla och samarbeta med idrottsföreningar och så där. Så det hänger ihop med skolan. Det är en del av skolan att man går i väg och gör någonting. Och då stämmer ju det överens med skolans tider. Medan i Sverige så är det en separat händelse.”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

4.1.6.3 Motstånd från vårdnadshavare och lärare

Ett återkommande hinder som flera rektorer lyfte var motstånd de förväntade sig från både vårdnadshavare och lärare. Flera rektorer antog att lärare skulle vara negativa till en senareläggning av skolstart, framför allt eftersom många lärare enligt rektorerna föredrar att börja och sluta arbetsdagen tidigt, och är negativt inställda till undervisning ännu senare på eftermiddagen. Enligt vissa rektorer kunde motståndet från lärare till och med bli större än det från vårdnadshavare. Samtidigt uttrycktes en förhoppning om att forskning om positiva effekter på elevhälsa och skolprestation skulle kunna underlätta implementeringen:

”Men den svåraste, jag tror föräldrarna är lite lättare än vad lärarna är faktiskt. [...] om man har forskning så är det ju jättesvårt för lärarna att säga någonting eftersom vår verksamhet ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet så blir det ju jättesvårt liksom att komma och säga eller ifrågasätta någonting.”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

Motstånd från vårdnadshavare beskrevs av flera rektorer som kopplat till en oro för att skoldagen skulle sluta för sent, vilket i sin tur antogs kunna påverka elevernas möjligheter att delta i fritidsaktiviteter på eftermiddagen:

”Och sen är det svårt, för föräldrarna vill inte heller att eleverna ska sluta för sent för då hinner de inte till sina aktiviteter som de har på kvällen.”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

Flera rektorer uttryckte vikten av att väga in vårdnadshavarnas synpunkter och att försöka hitta en balans mellan olika intressen. Samtidigt uttrycktes också att det finns en gräns för hur mycket inflytande vårdnadshavare bör ha över skolans beslut. En rektor beskrev till exempel sina erfarenheter från att ha infört sovrmorgnar på måndagar. Enligt rektorn kan det visserligen uppstå initial kritik från föräldrar, men detta motstånd tenderar att minska med tiden:

”När vi införde förra året med måndagar så var det några som hörde av sig. Men sen har de accepterat det. Men sen i år så införde vi även fredagarna. Men då var det också nej det här är inte klokt och så där. Men sen har det också lagt sig. Så det är ju oftast så är det ju en reaktion i början liksom men sen så småningom så. Ja de vill ju gärna gå här.”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

Det betonades också att det är viktigt att stå fast vid skolans pedagogiska beslut, även om det möter viss kritik:

”Men om vi hittar en modell som funkar så kan de ju ha så mycket åsikter. Då får de välja en annan skola. Det är samma som när vi sa att det är mobilfritt. Det är någon förälder som tycker att det är jobbigt att lämna in mobilen. Han behöver den. Ja men sorry, ni har valt den här skolan. Den är mobilfri. Vi kan inte göra undantag när det gäller det.”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

Utifrån rektorernas erfarenheter framkom att både lärares arbetsvillkor och vårdnadshavares förväntningar kan utgöra hinder vid försök att senarelägga skolstartstider. Enligt flera rektorer är det därför viktigt att dessa perspektiv beaktas i förändringsarbetet. Flera lyfte att acceptansen för en förändring kan öka om det finns tydlig evidens för förväntade effekter, om syftet kommuniceras på ett tydligt sätt och om det finns möjlighet för delaktighet i processen. Flera lyfte att acceptansen för en förändring kan öka om det finns tydlig evidens för förväntade effekter, om syftet kommuniceras på ett tydligt sätt och om det finns möjlighet för delaktighet i processen.

4.1.6.4 Kunskaps- och forskningsbrist

Under intervjuerna uttryckte många rektorer osäkerhet kring de förväntade effekterna av en senare skolstart. En vanlig farhåga var att elever i stället skulle börja lägga sig senare om skoldagen inleddes senare på morgonen, vilket i så fall inte skulle leda till en ökad total sömnlängd – och därmed inte heller förbättrad hälsa bland eleverna. Denna tveksamhet till effekterna av en senareläggning, tillsammans med en uppfattning om att trötthet och sömnproblem bland ungdomar i första hand är en följd av individuella vanor snarare än biologiska faktorer, kan bidra till ett minskat intresse från rektorers sida att initiera en förändring av skolstartstider.

Flera rektorer uttryckte därför ett behov av mer forskning ur en svensk kontext ur, som specifikt undersöker sambanden mellan skolstartstider, elevers hälsa och skolprestation. Sådan evidens beskrevs som viktig för att kunna motivera en förändring, inte minst i kommunikationen med personal och vårdnadshavare.

4.1.7 Implementeringsstrategier och framgångsfaktorer

Under intervjuerna ombads rektorerna att reflektera kring hur en senareläggning av skolstartstider skulle kunna genomföras och vilka faktorer som skulle kunna främja implementeringen av senare skolstartstider. I följande stycken sammanfattas några av de faktorer som lyftes fram som särskilt viktiga.

4.1.7.1 Schematekniska anpassningar

För att möjliggöra senare skolstartstider, utan att förlänga skoldagen, finns det flera schema- och planeringstekniska anpassningar att överväga. Ett av de enklaste alternativen är att helt enkelt förskjuta skoldagen, men detta kan ha negativa effekter och möta motstånd från lärare, vårdnadshavare och elever. För att undvika en senare avslutning av skoldagen och samtidigt kunna börja senare på morgonen, kan man överväga att undvika håltimmar. Genom att eliminera håltimmar kan skoldagen bli mer kompakt och effektiv, vilket möjliggör en senare start utan att förlänga dagen.

En annan möjlighet är att förkorta pauserna mellan lektionerna. Kortare pauser kan bidra till att komprimera schemat, vilket ger utrymme för en senare starttid. Samtidigt behöver en sådan förändring vägas mot elevernas behov av återhämtning och pauser under skoldagen. Dessutom kan en högre frekvens av undervisningstimmar per dag hjälpa till att bibehålla samma totala undervisningstid, trots en senare start. Genom att lägga lärares och skolpersonals planeringstid mer sammanhållen på morgonen kan undervisningen börja senare, vilket ger eleverna mer tid att sova.

Det är också viktigt att ha en större diskussion kring undervisningskraven. Hur mycket undervisning på plats krävs egentligen, och när lär sig elever bäst under dagen? Genom att justera antalet undervisningstimmar och upplägget kan man gynna elevers hälsa och inläring.

En sammanhållen planeringstid på morgonen kan leda till en högre frekvens av lektioner under resten av dagen. Detta kan bibehålla en viss nivå av skolavslutningstid, men innebär att lärare behöver arbeta mer intensivt, med fler övergångar mellan lektioner.

4.1.7.2 Samarbete med interna och externa aktörer

Vikten av samverkan återkom i flera intervjuer. Flera rektorer lyfte att ett närmare samarbete mellan skola och fritidsaktörer, såsom idrottsföreningar, skulle kunna underlätta vid förändrade skoltider. Genom en mer integrerad planering av skol- och fritidsaktiviteter kunde elevernas deltagande öka och motstånd från vårdnadshavare minskas:

"[...] men hade man hittat ett bättre samarbete med idrottsföreningarna där de kunde hänga ihop med skolan på ett annat sätt så skulle man ju kunna skapa bättre förutsättningar. Dels för elever som inte går på aktiviteter att gå på aktiviteter, men också se till så att skolan och aktiviteterna hänger ihop och att då funkar tiderna med varandra. Men i Sverige har vi gjort det komplicerat för oss."

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

Rektorerna lyfte även behovet av att involvera vårdnadshavare tidigt i processen. Det kan exempelvis handla om att inkludera föräldrarådet och att informera föräldrar i god tid om en möjlig senareläggning, samt anledningar till att den genomförs (till exempel för att främja ungdomars sömn och inläring). Det påpekades också att det är viktigt att tydliggöra att en senareläggning av skolstartstider gäller högstadiet och inte lågstadiet. Detta kan minska motståndet bland vårdnadshavare, eftersom yngre elever har större behov av omsorg och en senare skolstartstid skulle kunna ha negativa konsekvenser bland denna åldersgrupp.

Dessutom betonades vikten av att avsätta tillräckligt med tid för planering. Att påbörja processen i god tid, exempelvis under våren inför ett genomförande på hösten, lyftes som en central framgångsfaktor. Rektorer föreslog att skolor bör involvera föräldrarådet redan under vårterminen – exempelvis i februari – för att kunna genomföra förändringen till kommande läsår.

4.1.7.3 Flexibla och gradvisa lösningar

Rektorerna beskrev att det finns flera möjliga sätt att närma sig en senare skolstart, och att en flexibel, gradvis implementering kan underlätta både praktiskt och i acceptans. Det finns olika koncept för en "senare skolstart" som kan gynna elevhälsan och bättre anpassas till elevers

biologiska sömnrhythmen. Komponenter som kan anpassas – och som kräver olika stora förändringar inom skolverksamheten – inkluderar:

- Sovmorgon en eller flera dagar i veckan
- Senare skolstart för högstadieselever, men inte för yngre årskurser
- Förläggning av personalmöten och konferenser (till exempel arbetsplatsträffar till morgontid medan eleverna har sovmorgon)
- Individuellt anpassade scheman för elever med särskilda behov

4.1.7.4 Behov av forskningsinsatser och kunskapsspridning

En återkommande faktor som lyftes var behovet av ökad kunskap och tillgång till forskning, både om effekterna av senare skolstart och om hur en implementeringsprocess kan se ut i praktiken. Därutöver efterfrågades forskning kring när på dagen elever lär sig bäst, samt vilket antal undervisningstimmar som främjar elevers lärande och välbefinnande.

Flera rektorer efterfrågade inte bara evidens för förbättrad sömn och skolprestation, utan även vägledning i hur en förändring kan genomföras på ett hållbart sätt. De efterlyste exempelvis kunskap om hur samarbete med vårdnadshavare kan byggas upp, och vilka koncept som fungerar i olika skolformer. Flera rektorer uttryckte att ökad dialog mellan skola, forskare och vårdnadshavare skulle kunna bidra till en mer förankrad och kunskapsbaserad förändringsprocess.

4.1.7.5 Helhetsperspektiv och satsning på elevers hälsa

Flera rektorer menade att det vore viktigt att se införandet av senare skolstart i ett bredare sammanhang, där skolans struktur och arbete med elevers hälsa skulle stå i centrum. Om en sådan förändring skulle genomföras på ett hållbart sätt, skulle det sannolikt kräva förstärkta resurser. Framför allt om man skulle vilja undvika att skoldagen förskjuts senare på eftermiddagen krävs resurser i form av personal, men även ökad tillgång till lokaler i den omfattning som skulle behövas för att möjliggöra ett schema anpassat till både elevernas och verksamhetens behov. Det skulle alltså handla om att anpassa hela verksamhetens upplägg för att bättre möta elevernas förutsättningar och främja deras välbefinnande.

”[...] sedan så är frågan liksom, som sagt, egentligen behöver man ju ha en större självreflektion som skolsystem. Har vi ett skolsystem som faktiskt gynnar elevers hälsa? Och det har vi ju inte, är ju svaret på den frågan. Men om vi inte har det, hur skulle vi kunna organisera om skolsystemet för att gynna elevers hälsa? Vad vet vi är ogynnsamt för elevers hälsa? Och då kan vi kategorisera in det. Och sen så, okej, hur kan vi omgöra det här?”

Rektor, högstadieskola (Stockholms stad)

4.2 Fokusgrupper med elever

Fokusgruppsintervjuer med elever i årskurs 7–9 genomfördes på två skolor för att fånga de ungas upplevelser av sömn, skolstartstider och eventuella konsekvenser av en senareläggning av skolstarten. I följande stycken sammanfattas resultaten utifrån tematiska områden.

4.2.1 Sömnvanor och betydelsen av sömn

Elevernas sömnrutiner varierade stort. De flesta uppgav att de la sig mellan kl. 22:00 och 23:00, men vissa beskrev betydligt senare läggningstider, särskilt på grund av skärmanvändning, träning eller svårigheter att varva ner. Några elever nämnde att de brukade sova en stund efter skolan, och en elev använde sömntabletter. Uppvakningstiderna låg i regel mellan kl. 06:00 och 07:00, vilket gör att många elever sover färre än de rekommenderade åtta timmarna per natt.

Sömnens betydelse för välmående var något de flesta elever reflekterade kring. De beskrev att otillräcklig sömn kunde leda till irritation, koncentrationssvårigheter och att de kände sig "överkörda" under skoldagen. Flera lyfte att en fullspäckad vardag med aktiviteter, läxor och vardagliga sysslor försvårade möjligheten att gå och lägga sig i tid.

4.2.2 Upplevelser av nuvarande skolstartstider

Elevernas uppfattningar om nuvarande skoltider varierade. Flera uttryckte att de kände sig trötta på morgonen och att deras hjärna fortfarande "sov" under första lektionen. Det framkom också att vissa elever inte hann äta frukost innan skolan, vilket de kopplade till att skolan började för tidigt. Några uppgav att de prioriterade sömn framför frukost, eller att under helgerna försökte sova i kapp förlorad sömn.

4.2.3 Erfarenheter av senare skolstart vissa dagar

Vid en av skolorna infördes en något senare skolstart (kl. 09:00) på måndagar och fredagar. Eleverna uttryckte uppskattning för dessa dagar, bland annat eftersom det innebar att de kunde sova längre och kände sig piggare. Samtidigt nämnde flera att de tenderade att lägga sig senare på dessa kvällar, vilket gjorde att den totala sömntiden inte alltid ökade. Några upplevde ändå att de var mer utvilade och att dagarna kändes kortare och lättare att hantera.

4.2.4 Attityder till senare skolstart alla dagar i veckan

De flesta elever var positiva till en generellt senare skolstart, till exempel kl. 09:00. De angav att det skulle ge mer tid för återhämtning, frukost och bättre möjlighet att hinna sova ut. Vissa lyfte att det skulle skapa en jämnare rytm mellan veckodagar och helg. Samtidigt uttrycktes vissa farhågor, till exempel att skoldagen då skulle sluta senare och minska tiden för fritidsaktiviteter, träning och socialt umgänge. Elever med fasta tider för fritidsaktiviteter oroade sig för att inte hinna i tid, och att det skulle bli för sent att plugga eller träffa vänner efter skolan.

4.2.5 Önskad skolstartstid

När eleverna ombads ange en ideal skolstartstid varierade svaren mellan kl. 08:30 och 10:00. En elev föredrog att behålla nuvarande starttid för att kunna sluta tidigare och "ha mer av dagen kvar." Flera önskade större flexibilitet i skoldagen, exempelvis genom att korta raster eller ha tillgång till lugna rum och mellanmål under eftermiddagen.

4.2.6 Uppfattning om för- och nackdelar med en senare skolstart

Flera elever förväntade sig att en senare skolstart skulle ge dem mer energi på morgonen och möjlighet till längre sömn, vilket de menade kan främja deras välmående, koncentration och skolprestation. De såg också fördelar i att få mer tid på morgonen för att hinna äta frukost, något som ofta prioriteras bort när skolan börjar tidigt. Samtidigt lyfte de att effekten av en senare skolstart beror på hur man använder den extra tiden – om man lägger sig senare på kvällen finns en risk att sömnlängden inte ökar.

Som möjliga nackdelar nämndes att en senare sluttid kan innebära mindre fritid, svårigheter att hinna till träningar och att affärer stänger innan man hinner dit. Eleverna betonade också vikten av att skoldagens struktur ses över som helhet, till exempel att långa raster upplevdes som ineffektiva och önskade bättre tillgång till mellanmål under dagen för att kunna hålla energinivån och koncentrationen uppe.

Diskussion och slutsatser

Denna studie undersökte genomförbarheten av att implementera senare skolstartstider på högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län. Forskning visar att ungdomar behöver –8–10 timmars sömn per natt, men nästan hälften av eleverna i Stockholms län sover mindre än 8 timmar under skoldagar. Ungdomars biologiska sömnrytm förskjuts naturligt mot senare tider, vilket skapar en konflikt med tidiga skolstartstider.

Studien genomfördes genom intervjuer med rektorer från sju skolor och fokusgrupper med tolv elever från högstadie- och gymnasieskolor spridda över fyra kommuner i Stockholms län. Resultaten visar att rektorer ser både betydande fördelar och utmaningar med att senarelägga skolstartstider, och att genomförbarheten varierar beroende på omfattningen av förändringen.

De deltagande skolorna hade redan relativt sena skolstartstider jämfört med många andra skolor, med starttider mellan klockan 08:00 och 09:30. Flera skolor hade infört sovmorgon på vissa dagar, oftast måndagar, vilket både lärare och elever uppskattade. Alla rektorer bekräftade att sömnbrist är ett utbrett problem bland elever, med kopplingar till sena ankomster, skolfrånvaro, koncentrationssvårigheter och sämre skolprestation. Rektorerna tillskrev främst sömnproblemen till skärmtid på kvällen och dåliga sömnrutiner, medan biologiska faktorer som påverkar ungdomars sömnrytm nämndes sällan.

Rektorerna såg flera potentiella fördelar med senare skolstartstider. För eleverna kunde det innebära längre sömn, att eleverna känner sig mer utvilade, minskad skolfrånvaro och förbättrad koncentration. Vissa grupper, som elever som tar medicin, kunde gynnas särskilt av mer tid på morgonen. För lärare och skolverksamheten skulle en senare start kunna ge sammanhängande planeringstid på morgonen och bättre undervisningsförhållanden med piggare elever.

Samtidigt identifierades betydande utmaningar och hinder. Den största nackdelen var att skoldagen riskerade att sluta senare, vilket kunde påverka elevernas fritidsaktiviteter och familjeliv negativt. Schematekniska utmaningar inkluderade brist på personal och lokaler, komplicerad schemaläggning och svårigheter med att koordinera modersmålsundervisning. Rektorerna förväntade sig motstånd från både lärare, som ofta föredrar tidiga arbetstider, och vårdnadshavare som oroar sig för senare skolslut. En betydande utmaning var också kunskapsbristen – många rektorer uttryckte osäkerhet om huruvida senare skolstart faktiskt skulle leda till längre sömn eller om elever bara skulle lägga sig senare.

För att möjliggöra senare skolstartstider föreslogs flera implementeringsstrategier. Schematekniska lösningar inkluderade att undvika håltimmar för mer kompakta scheman, förkorta pauser och samla lärarnas planeringstid på morgonen. Framgångsrik implementering skulle kräva tidigt engagemang av vårdnadshavare, samarbete med fritidsaktörer och tydlig kommunikation om syftet att främja elevernas hälsa. Flexibla och gradvisa lösningar, som att börja med sovmorgon vissa dagar eller fokusera på högstadiet först, ansågs kunna underlätta processen.

Eleverna var generellt positiva till senare skolstartstider, särskilt klockan 09:00, och uppskattade befintliga sovmorgnar. De såg fördelar som mer tid för sömn och frukost, men oroades sig för senare skolslut och påverkan på fritidsaktiviteter. Deras önskade skolstartstid varierade mellan klockan 08:30 och 10:00.

Studien visar att rektorer ser klockan 08:30 som definitivt genomförbart, medan klockan 09:00 kan vara möjligt med större schemaförändringar och bred acceptans från intressenter. Skolstart senare än klockan 09:00 bedöms som mycket svår att implementera. Fristående skolor med engagerade vårdnadshavare och "rena" högstadie- eller gymnasieskolor kan ha bättre förutsättningar för implementering än F–9 skolor som behöver koordinera mellan olika stadier.

Slutsatserna visar att det finns intresse för senare skolstartstider men med betydande förbehåll. Rektorer ser potentiella fördelar men uttrycker osäkerhet om effekterna och genomförbarheten.

Det finns ett tydligt behov av mer forskning om effekterna av senare skolstartstider i svensk kontext, samt implementeringsstrategier som fungerar i svenska förhållanden. En framgångsrik implementering skulle kräva systemiska förändringar, inklusive samordning mellan skolor och fritidsaktörer, stöd från skolhuvudmän och politiker, resurser för schemaförändringar och bred dialog mellan skola, vårdnadshavare och forskare. För närvarande pågår två studier i Sverige, i Region Stockholm och i Region Jönköping, som undersöker effekterna av senare skolstart på elevers sömn, mående och utveckling. Resultaten från dessa studier kommer att bidra med viktig kunskap om huruvida senare skolstartstider kan gynna ungdomar i en svensk skolkontext.

Senare skolstartstider bör ses som en del av ett bredare arbete för att anpassa skolsystemet till ungdomars behov och främja deras välbefinnande. Resultaten tyder på att detta är en komplex fråga som kräver noggrann planering, bred förankring och fortsatt forskning för att kunna implementeras framgångsrikt i svensk skolkontext. Det finns potential för positiva effekter på elevernas sömn, hälsa och skolprestation, men detta måste vägas mot praktiska utmaningar och intressenternas behov.

Referenser

1. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, et al. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med*. 2016 Nov 15;12(11):1549–61.
2. Lemke T. Faktablad: Sömnbrist kopplat till depression och suicidtankar bland ungdomar [Internet]. 2023 [cited 2025 Jul 10]. Available from: <https://nyheter.ki.se/somnbrist-kan-kopplas-till-depression-och-sjalvmordstankar-bland-unga>
3. Hagenauer MH, Perryman JI, Lee TM, Carskadon MA. Adolescent Changes in the Homeostatic and Circadian Regulation of Sleep. *Dev Neurosci*. 2009 Jun;31(4):276–84.
4. Owens J, Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*. 2014 Sep;134(3):e921–932.
5. Lemke T, Hökby S, Wasserman D, Carli V, Hadlaczky G. Associations between sleep habits, quality, chronotype and depression in a large cross-sectional sample of Swedish adolescents. *PLoS One*. 2023;18(11):e0293580.
6. Lemke T, Hökby S, Carli V, Hadlaczky G. Sleep Duration and Quality in Adolescents: Associations With Suicidal Ideation. *J Adolesc*. 2025 Jun;97(4):1113–20.
7. Yip T, Wang Y, Xie M, Ip PS, Fowle J, Buckhalt J. School Start Times, Sleep, and Youth Outcomes: A Meta-analysis. *Pediatrics*. 2022 Jun 1;149(6):e2021054068.
8. Bowers JM, Moyer A. Effects of school start time on students' sleep duration, daytime sleepiness, and attendance: a meta-analysis. *Sleep Health*. 2017 Dec;3(6):423–31.
9. Gaskin CJ, Venegas Hargous C, Stephens LD, Nyam G, Brown V, Lander N, et al. Sleep behavioral outcomes of school-based interventions for promoting sleep health in children and adolescents aged 5 to 18 years: a systematic review. *Sleep Adv*. 2024;5(1):zpae019.
10. Morgenthaler TI, Hashmi S, Croft JB, Dort L, Heald JL, Mullington J. High School Start Times and the Impact on High School Students: What We Know, and What We Hope to Learn. *J Clin Sleep Med*. 2016 Dec 15;12(12):1681–9.
11. Minges KE, Redeker NS. Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence. *Sleep Med Rev*. 2016 Aug;28:86–95.
12. Eriksson EL, Lidestam H, Lena. Att lyckas med införande av utspridda skolstartstider - Minska reseefterfrågan i rusningstid. Lund: K2, Nationellt kunskapscentrum för kollektivtrafik; 2024. 26 p.
13. Owens J, Droblich D, Baylor A, Lewin D. School Start Time Change: An In-Depth Examination of School Districts in the United States. *Mind, Brain, and Education*. 2014;8(4):182–213.
14. Fitzpatrick JM, Silva GE, Vana KD. Perceived Barriers and Facilitating Factors in Implementing Delayed School Start Times to Improve Adolescent Sleep Patterns. *J Sch Health*. 2020 Dec 2;
15. Dunietz GL, Matos-Moreno A, Singer DC, Davis MM, O'Brien LM, Chervin RD. Later School Start Times: What Informs Parent Support or Opposition? *J Clin Sleep Med*. 2017 Jul 15;13(7):889–97.
16. Skolverket [Internet]. 2024 [cited 2025 Jul 10]. Timplan för grundskolan. Available from: <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/timplan-for-grundskolan>

