

Pressmeddelande 2025-10-15

Skolfrånvaron ökar efter höstlovet – bokaktuella författaren Lena Skogholm förklarar varför

För många elever blir höstlovet inte bara en välbehövlig paus utan också en tid då allt tar stopp. Efter år av kämpande på ren vilja tar orken slut när det är dags att börja om, och för vissa blir det svårt att komma tillbaka till skolan. Beteendevetare och tidigare läraren Lena Skogholm skriver i sin nya bok *Varför elever beter sig som de gör* om vad som händer när den unga hjärnan inte orkar mer och hur skolpersonal och vårdnadshavare kan samspela med elever i problematisk skolfrånvaro. Men hon lyfter även fler utmaningar i skolan och har förslag på vad som kan ge bättre resultat och ökad studiero.



– För många elever blir höstlovet en gräns där orken tar slut. De har hållit ihop, ofta under många år och på ren och skär vilja, men när kroppen äntligen får vila säger den ifrån. Det är därför vi ibland ser att skolfrånvaron ökar just efter lovet. För att kunna hjälpa de här eleverna behöver vi förstå vad som faktiskt händer i hjärnan när den unga hjärnan blir överbelastad, säger Lena Skogholm.

Antalet så kallade "hemmasittare" ligger nu på runt 18 000 elever - fler än vad som bor i Lysekil! Hela 28 procent av eleverna i grundskolan avslutade vårterminen 2024 utan fullständiga betyg. Samtidigt visar studier att upp till 75 procent av de hemmakämpande barnen har en funktionsnedsättning. Och just dessa barn diskrimineras ofta i skolan och får inte det stöd de behöver visar Diskrimineringsombudsmannens årliga rapport 2025.

- I denna kontext ropas det ofta på hårdare tag i den offentliga debatten. Nya skolreformer lägger in fler förslag i den andan. Sedan tidigare ska föräldrar betala vite om barnet blir hemma från skolan trots att barn med funktionsnedsättningar som tex autism och adhd diskrimineras där. Konsekvenstrappor där det beskrivs noggrant om vad som händer om elever inte sköter sig, är ofta förekommande i skolor trots att det inte finns någon vetenskaplig forskning om den går någon effekt och vad den i så fall skulle vara i den svenska skolan. Jag hävdar att det inte är hårdare tag som behövs, utan smartare tag, säger Lena Skogholm.

I sin nya bok *Varför elever betar sig som de gör* lyfter Lena Skogholm vad hon menar med smartare tag. Det handlar om att förstå den unga hjärnan och veta hur man samarbetar med dess biologiska program. Genom den kunskapen får lärare kompetens för att ta ett tydligt ledarskap i klassrummet och får ökad kompetens för relationsskapande. Det verkar behövas eftersom endast 16 procent av nyutexaminerade grundskolelärare tycker att utbildningen förberett dem väl inför att hålla ordning och skapa studiero.

I en metaanalys från Skolforsningsinstitutet 2021 av det forskningsunderlag som finns kring olika aspekter av studiero framhålls särskilt betydelsen av ett aktivt ledarskap i klassrummet och lärarens relationsbyggande förmåga med eleverna, tydliga ramar och strukturer för undervisningen och att elever tillförsäkras det stöd och de utmaningar de behöver i klassrummet. Och det är precis det som Lena Skogholm bjuder på i sin nya bok *Varför elever betar sig som de gör*.

Efter framgångarna med *Koden till tonårshjärnan* och *Bemötandekoden* visar hon på hur kunskap om den unga hjärnan kan användas för att förebygga konflikter, stärka relationer och skapa en miljö där både elever och lärare mår bättre. I *Varför elever betar sig som de gör* beskriver hon hur hjärnans nätverk påverkar beteende och inlärning, men också vad som sker när hjärnan blir överbelastad eller utmattad.

Exemplen om hur du kan hantera olika skolsituationer är skrivna i samarbete med **Mona Liljedahl** som är leg. gymnasielärare i svenska och engelska och sedan många år verksam som specialpedagog i grundskolan

– Boken borde vara obligatorisk läsning för alla som på något sätt arbetar med barn och ungdomar: lärare, rektorer, elevhälsa, socialtjänst, vården, andra yrkesgrupper inom skolan. Och inte minst politiker, skolforskare och allmänna skoldebattörer som påverkar skolans riktning, säger Christian Persman, Utbildningsledare, rektorsutbildningen Karlstads universitet.



Parallellt med lanseringen av boken för skolpersonal släpper Lena Skogholm också *Så funkar din tonårshjärna – förstå hjärnan och bli snällare mot dig själv*, en bok för unga från 13 år och uppåt. Boken kan med fördel användas i skolan för att lära sig om psykisk hälsa och hur man kan ta hand om sin hjärna. Det underlättar skolarbetet och skyddar bland annat mot överbelastning och utmattning - en av de stora orsakerna till psykisk ohälsa. Boken fungerar utmärkt som ett pedagogiskt stödmaterial på bland annat lektioner inom ämnena biologi och idrott och hälsa.

Båda böckerna har utgivningsdag den 21 oktober.

Pressbilder finns att [ladda ner här](#).

Foto: Sara Appelgren. / Formgivare bokomslag: Sofia Scheutz

För mer information eller intervjuförfrågningar, kontakta gärna:

Magdalena Höglund, presskontakt,

tel: 0733 338840 eller / e-post: magdalena@highlandpr.se

Lena Skogholm har som beteendevetare och pedagog de senaste 25 åren specialiserat sig på hur vi kan ha praktisk nytta av hjärnforskning i vardagen. Med mångårig erfarenhet av att möta barn och unga, bland annat som lärare under 10 år, kombinerat med stora insikter i den unga hjärnan, har Lena den pedagogiska förmågan att omvandla avancerad hjärnforskning till en bruksanvisning i fickformat för mötet med elever. Lena Skogholm är författaren bakom succéböckerna *Bemötandekoden – konsten att förstå sig på människor och få ett bättre liv*, *Livskoden enligt hjärnan* och *Koden till tonårshjärnan* som tillsammans har sålts i över 125 000 exemplar och har getts ut i flera länder. År 2021 vann Lena Stora Talarpriset. Som föreläsare är hon väl anlitad och har med sina gedigna kunskaper och smittande energi inspirerat tiotusentals människor. www.lenaskogholm.se