

Framtidsoro & psykisk ohälsa

Så har Sveriges gymnasieelever
påverkats av distansundervisningen

Undersökning bland Sveriges Elevkårers medlemmar i september 2021

Innehållsförteckning

Om Sveriges Elevkårer	3
Förord	4
Om undersökningen	5
Sammanfattning	6
Måendet försämrats	7
Sämre kunskaper och lägre betyg	9
Avsaknad av stöd vid återgång till närundervisning.....	11
Behov av extra stöd.....	13
Oro inför framtiden	15

Om Sveriges Elevkårer

Sveriges Elevkårer är Sveriges största ungdomsorganisation med medlemmar på gymnasieskolor över hela landet. Vår främsta uppgift är att göra det möjligt för elever att forma föreningar – elevkårer – på sina skolor och att stötta deras arbete för att göra skolan roligare, tryggare och starkare.

Vi är dagligen ute på landets skolor och träffar elever i deras vardag, men bjuder även in till regionala och nationella aktiviteter där unga från olika platser kan träffas och utbyta erfarenheter. Vi vet att starka elevkårer skapar starka gymnasieskolor, därför får elevkårerna som är medlemmar hos oss tillgång till support, utbildningar, material, tvistlösning och ett ekonomiskt stöd.

För oss är det självklart att unga och vuxna måste samarbeta för att världens bästa skola ska bli verklighet. Därför träffar vi politiker och pratar i media om hur skolans utmaningar kan lösas utifrån elevernas perspektiv, vi samarbetar med kommuner och privata aktörer för att se till att deras skolor har starka elevkårer som gör skolan bättre, och vi erbjuder utbildningar i till exempel elevinflytande och arbetsmiljö till personer i och utanför skolan.

Förord

Det är med tungt hjärta som vi läser svaren till vår enkät som följer upp hur det har gått för de gymnasieelever som nu är tillbaka i skolan efter undervisning mer eller mindre på distans de senaste ett och ett halvt åren. Medan många vuxna som jobbat hemifrån kunnat njuta av fördelar som mindre pendling och mer fritid, har distansundervisningen inneburit en extrem påfrestning för landets unga.

Redan 2017 uppmärksammade Sveriges Elevkårer allmänheten på att den psykiska ohälsan bland elever ökat. Efter att ha varit i stort sett isolerade hemma, med sämre stöd i skolfrågor och avsaknad av social kontakt med klasskamrater och lärare, har situationen förvärrats.

Utspridda i landet har vi nu en hel generation av unga som förlorat kunskap, sänkt sina betyg och tappat studieteknik och motivation. Tillbaka i skolan har pressen på dem ökat för att ta igen tiden som gått förlorad, samtidigt som de ska anpassa sig till den nya miljön. Högpresterande elever stressar sönder för att höja sina betyg, medan de som varit i behov av extra stöd nu helt slagits ut.

I svaren till vår enkät läser vi om depressioner, ätstörningar, utbrändhet, dålig självkänsla och social fobi. Kommentarer från ett stort antal av de fler än 6 300 gymnasieelever som tagit sig tid att svara. Hur de elever mår som inte ens orkar fylla i en enkät, det vet vi inte.

För att förhindra att situationen blir ännu värre måste resurser sättas in på en gång. Det handlar om de unga som ska bära samhället i framtiden.

Våra förslag till förändring innebär att alla elever erbjuds stödsamtal, att kunskaperna kartläggs och att extra stöd ges till den som behöver det. Elevhälsan behöver stärkas och resurser sättas in för att kötiderna till barn- och ungdomspsykiatri ska kortas. Den skolmiljard som avsatts får under inga omständigheter läggas på hög, den behövs akut.

Nu måste beslutsfattare sluta att slentrianmässigt säga att de lyssnar, utan faktiskt höra vad eleverna säger. Detta är ett rop på hjälp.



Josefine Fälth
Ordförande Sveriges Elevkårer

Om undersökningen

Sveriges Elevkårer skickade den 5 september 2021 ut en enkät till alla medlemmar i årskurs två och tre, samt de som nyligen tagit studenten. Fokus var deras upplevelse av att vara tillbaka i skolan efter distansundervisning i samband med coronapandemin. Enkäten gick ut till 48 464 mejladresser och besvarades av 6 318 personer, innan den stängdes på morgonen den 13 september. Enkäten genomfördes via SurveyMonkey.

Till alla frågor fick eleverna möjlighet att ge skriftliga kommentarer. Kommentarer som redovisas är ett urval. De har medvetet inte redigerats, varpå stav- och grammatiska fel kan förekomma. I några enstaka fall har kommentarerna kortats ner vilket markerats med punkter inom hakparentes. Namn på skolor och personer har dolts.

Av de svarande angav 40 procent att de gick i årskurs ett under vårterminen 2021, 43 procent i årskurs två och 17 procent i årskurs tre. 70 procent av de svarande angav att de identifierar sig som kvinnor, 28 procent som män och två procent som annat.

Sammanfattning

Coronapandemin och distansundervisningen har drabbat Sveriges gymnasieelever mycket hårt. En majoritet av eleverna (62%) mår sämre idag än de gjorde innan pandemin och många anser att de fått bestående men. Stress över skolan, isolering och ensamhet lyfts som exempel.

Nära hälften av eleverna (47%) anser att de inte fick tillräckligt med kunskap för att uppnå ett visst betyg när undervisningen skedde på distans. Orsaker som anges är sämre motivation, svårare att följa med på lektioner och högre trösklar för att be om hjälp. Även de som uppnått ett högt betyg uttrycker en oro för att betyget inte motsvarar de kunskaper de borde ha fått med sig.

Fler än varannan elev (52%) uppger att de inte fått något stöd eller inte känner till om de fått stöd i samband med att de kommit tillbaka till skolan. Många kommenterar att de skulle uppskatta samtal om hur de mår.

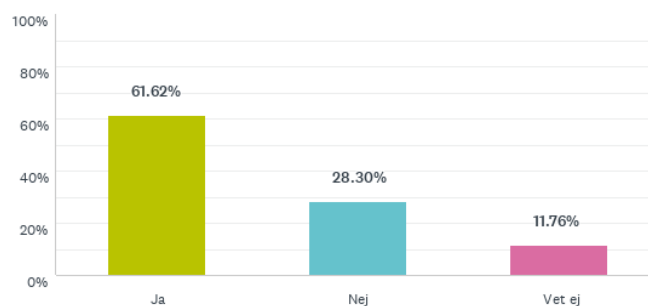
16 procent av eleverna upplever att de är i behov av extra stöd till följd av distansundervisningen och var femte elev svarar att de inte vet. I kommentarerna lyfts en önskan om att få möjlighet att ompröva ett betyg eller att upprepa moment. Det finns också önskemål om att lärarna ska ta hänsyn till att distansundervisningen påverkat deras nuvarande kunskapsnivå.

Oron inför framtiden är stor. Fler än var tredje gymnasieelev (35%) uppger att de känner sig oroliga. Främst handlar det om hur pandemin och distansundervisningen påverkat deras framtidsmöjligheter. Dels på grund av sämre betyg och avsaknad av praktik, dels på grund av försämrad psykisk hälsa.

Måendet försämrats

En majoritet (62%) av de elever som besvarat enkäten upplever att deras mående påverkades negativt av distansundervisningen. Framför allt handlar det om att det varit svårare att följa med på lektionerna, i kombination med avsaknad av kontakt med lärare och klasskamrater. Det finns även en sorg över att man inte fått möjlighet att ta del av de sociala sammanhang som gymnasietiden normalt innebär. Många upplever att deras mående inte heller blivit bättre när de nu kommit tillbaka till skolan. För en del har återgången till klassrumsundervisning skapat ångest och stress. Elever som sedan tidigare haft problem med sin psykiska hälsa har varit särskilt utsatta. Ett antal personer nämner att även deras fysiska hälsa påverkats negativt.

Upplever du att distansundervisningen påverkade ditt mående negativt?



Kommentarer i urval

”Jag blev utbränd och tappade all motivation för skolan och hoppade nästan av mitt program den känslan finns fortfarande kvar hos mig. Distansundervisningen var det värsta som hade kunnat hända mig.”

”låg bara i min säng under alla lektioner, hade ingen motivation till nånting, åt inget, pluggade aldrig och de visades på proven”

”Framförallt när vi var på distans heltid och inte bara varannan vecka/några dagar i veckan. Det gick bättre när vi hade mindre distans. Det var jobbigt att komma tillbaka till skolan och vara bland människor när man vant sig vid att vara ensam.”

”Mycket negativt, drabbades av stark psykisk ohälsa och var tvungen att söka hjälp. Det finns fortfarande kvar. Även mitt fysiska mående försämrades relativt mycket.”

”Jag var inte lika aktiv, så jag var inte ute och rörde mig så mycket, träffade människor sällan och man kände sig lite ensam. Att jag var hemma ofta gjorde att jag mådde dåligt över min kropp och hur lite jag rörde på mig.”

”Jag och nästan alla jag kände i min ålder mådde skitdåligt.. och mår fortfarande dåligt av det”

”Jag har nästan utvecklat social fobi och blev bekväm i att vara hemma. Samtidigt som jag hade svårare med motivationen”

”min depression blev mycket värre, klarade i princip inte av att gå upp alls”

”Det blev svårare att hänga med på lektionerna vilket ledde till stress och dålig självkänsla.”

”Det var det absolut värsta jag varit med om i hela mitt liv, min gymnasie tid blev helt förstörd Mer jobb, vissa lärare kunde inte göra ett bra upplägg, alla roliga traditioner försvann”

”Mesta dels väldigt negativt, också motivationsmessigt meeen dom få gånger jag faktiskt gick in för något kändes det bra, för man slapp att oroa sig för vad man hade på sig, hur man såg ut, hur lång tid man tog på sig, eller om man ville fortsätta jobba på någon uppgift fast man slutat för dagen”

”Både och. Början av distansundervisningen på våren åk 2 var tufft, jag blev lätt irriterad på personer i min omgivning även om jag inte hade direkt anledningar. Åk 3 var typ bara distansundervisning utom i början och några månader i slutet. Det kändes tufft på det sättet att man missade alla fester, Stockholms resan och Prag resan mm vilket gjorde en lite irriterad och arg för att vi inte fick den gymnasietid vi velat ha och tänkt. Dessutom kändes det ganska ensamt. Och undervisningen och plagget gick ihop så det kändes som man aldrig fick den fritid man annars känt av och paus. Det var nästan som om man plugga hela dagen och kvällen.”

”Det kunde berott på andra faktorer, men mina betyg gick ner. Jag hade svårt att fokusera på lektionerna via zoom. Inte det att jag sysselsatte mig med annat utan jag zoonade ut väldigt lätt”

”Blev utbränd och drabbades av kraftig utmattningssyndrom till följd av distansundervisningen. Tvingade mig dessutom att nu gå om mitt tredje år på gymnasiet.”

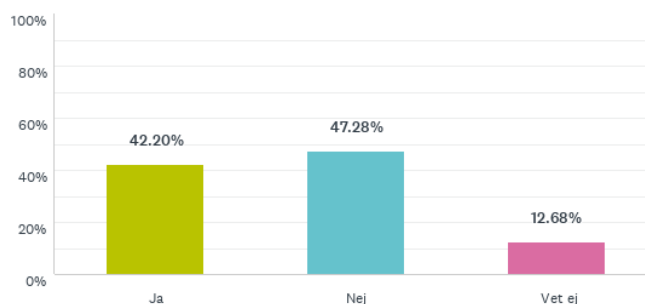
”Utan ordentlig kontakt med lärare och klasskamrater så upplevde jag mer stress och ångest. Jag upplever också nu att det är svårare att vara social igen utan att uppleva en del ångest innan.”

”Jobbigt att vara hemma mycket! Fick lätt ångest, svårt att sova, enorma koncentrationssvårigheter att plugga hemma”

Sämre kunskaper och lägre betyg

Nära hälften av eleverna (47%) uppger att de inte fick tillräckligt med kunskap för att uppnå ett visst betyg när undervisningen skedde på distans. Till stor del har det handlat om brist på motivation och att det varit svårare att följa med under lektionerna och att be läraren om hjälp. Flera anger att de fått det betyg de önskat men att de är osäkra på om de fått med sig den kunskap som betyget motsvarar.

Upplever du att du fick tillräckligt med kunskap för att uppnå ett visst betyg när undervisningen skedde på distans?



Kommentarer i urval

"Genomgångar gav inte lika mycket som vanligt, svårare att fråga lärare om hjälp då hela klassen hör varenda ord."

"Absolut inte, Kvaliteten på distanslektionerna var betydligt sämre än de vanliga lektionerna. Man kände sig dessutom extremt omotiverad och trött"

"De praktiska ämnena tog en stor hit, ämnen som matte och fysik blev vesäntligt mycket svårare på distans antagligen pga genomgångarna behöver vara så hands on. Så ja, i fysik och matte hade jag förmodligen nått ett högre betyg om distansundervisning inte blivit av."

"Kunskapen som gick att tillgå var aldrig problemet. Problemet är att alla har olika hemförhållanden och därmed inte har förutsättningar till att studera så effektivt som man hade om man var på lektioner i skolan."

"Det märktes att även lärarna mådde dåligt och det blev ofta självinläring. Läraren kunde ibland säga något i stil med: "Jobba på de här sidorna i boken den här lektionen och maila mig om ni har några frågor." Med redan låg motivation gav detta en näst intill obefintlig chans att man skulle lära sig det som krävdes för att uppnå högre betyg."

"Om vi var i skolan hela tiden hade jag nog fått högre betyg i vissa ämnen. Distansen gjorde det väldigt svårt att hänga med på lektioner. Och även om fick samma betyg som man hade fått annars fick man iallafall inte samma mängd kunskap"

"Jag behöll bra betyg i det mesta men känner inte att jag faktiskt kommer ihåg vad jag lärde mig eller att jag var på tillräckligt hög nivå för att egentligen förtjäna ett A"

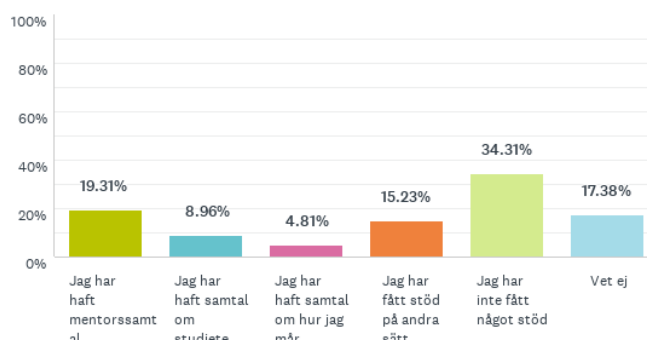
"Lärarna blev inte mindre kompetenta för att det blev distansundervisning men utläringen blev mer komplicerad och lärarna hade ej struktur eller kunskap för att se till att alla elever fick individuellt anpassad hjälp"

”I vissa kurser ja, men ofta blev det lätt att kommunikationen mellan lärare och elever försvårades och många lärare ökade kraven för att få mer underlag trots att kvaliteten på undervisningen försämrades. För att få tillräckligt med kunskap behövde jag själv ta tag i mycket på egen hand.”

Avsaknad av stödsamtal vid återgång till närundervisning

Över hälften av eleverna (52%) uppger att de inte haft stödsamtal eller inte känner till om de fått stöd i samband med återgången till klassrumsundervisning. Eleverna uttrycker i kommentarerna att de skulle uppskatta samtal om deras mående. De som har haft samtal är positiva till stödet. Flera anger att de har fått stöd efter att de själva tagit initiativ till det.

Upplever du att du har fått ett bra stöd i samband med att ni har gått tillbaka till klassrumsundervisning? Till exempel mentorssamtal, samtal om studieteknik och/eller samtal om hur du mår?



Kommentarer i urval

"Hade behövt en fråga om hur jag mår i gen"

"jag älskar klassrumsundervisning det har verkligen räddat mina dagar och mitt psykiska hälsa puss till den som bestämde att vi skulle tillbaka"

"Det finns knappt stöd i skolan"

"Jag har haft både mentorssamtal, samtal om studieteknik och samtal om hur jag mår pga min rätt till extrahjälp och för att jag tog saken i mina egna händer."

"Vi har väll pratat om hur det var under distansundervisningen och om någon mådde dåligt, men då fick man själv kontakta mentorer eller sköterska/kurator/psykolog/syv (studie yrkesvägledare)"

"Både mentorssamtal och studietekniker, även pepp från lärarna angående mitt mående och att vända mig till vuxna på skolan om jag behöver prata"

"Vi ha pratat mycket om studiero och liknande i klassrummet men inget om elevernas mående"

"Jag mådd mycket bra och trygg efter denna samtalet med min mentor."

"tycker man borde gjort någon slags uppföljning. Man mår ju skit. Men skulle aldrig be nån om nåt själv."

"Jag tycker att det skulle vara bra om vi elever kunde få skicka in en enkät (anonymt) om mental hälsa i skolan och hur skolan påverkar oss och vårt mående."

"Inget stöd erbjudits eller samtal o studieteknik. Då jag nu går I årskurs 3 förväntas jag redan ha en studieteknik. Vilket har varit väldigt svårt att ha när största delen av gymnasietiden har varit på distans och inte en "normal" gymnasietid på skolan."

"Jag har haft mentorssamtal, men det var inte särskilt tydligt att man kunde prata med någon om kvarlevande effekter av distansundervisningen och isolationen."

"Inga samtal där vi tar upp hur vi mår eller hur vi har påverkats. Vi gick bara direkt in på studerandet."

"Detta tycker jag det borde bli mer av. Man pratar sällan om skolan och mående. Den bara är där och man ska gå i skolan. Du ska klara av allt i högt tempo osv. Men det är sällan man pratar om mående i kombo med skolan. Det är så mycket som kan påverka mig och andra både privat (relationer, hem, nån nära går bort mm) och i skolan (mobbing och utstötning) som inte skolan tar hänsyn till. Uppgift ska bara bli klar [...]"

"Inget stöd men vi fick en biobiljett av skolan pga. "Pengar från förra termin(ernas) lunch ni ej åt."

"Med tanke på att jag har höga betyg har jag inte haft mentorssamtal bara för att vi återgått till klassrumsundervisning, men vi kommer att ha utvecklingssamtal kring v. 45. Däremot önskar jag att lärare och mentor hade haft sådana samtal. Vad gäller samtal om mående, kurator/skolsköterska/liknande, så finns det möjligheterna inte tydligt på mitt gymnasium, det hade varit enormt bra om det funnit ett tydligare krav uppifrån på skolledningen att prioritera elevhälsan."

"Jag har inte fått något stöd med att komma tillbaka till min skola [*skolans namn*]. Förväntade mig att lärarna, men specifik rektorn skulle vara viktig med att nå ut till dem som fick extra stöd under distansen(där jag var en av dem med axtra stöd pga svårigheter). Känns inte helt okej att bli droppad så där"

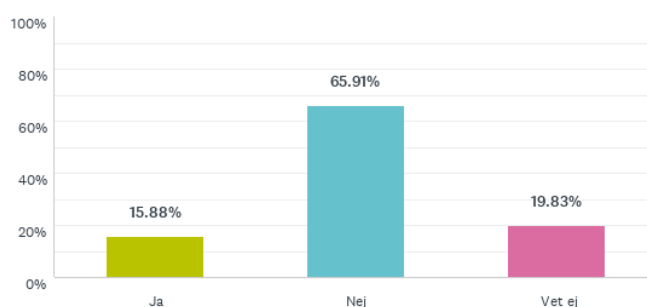
"Jag har märkt att jag mår mycket bättre när jag är i skolan och studerar jämfört med att sitta hemma så att kunna få riktig hjälp och stöd av mentor och andra lärare är väldigt viktigt för bra studier"

"Absolut ingenting, det är nog det sämsta enligt mig. Det finns ingen som aktivt tar ansvar till att vi ungdomar mår bra och hinner ställa om till närundervisning. Ingen frågar oss. Under hela pandemin har det varit "nu gör ni så och nu gör ni sådär" fram och tillbaka mellan att vara hemma, ha Meet eller zoom, vara i skolan, inte ha tillgång till Meet när man är sjuk, uppgifter som blir uppskjutna och alla lärare som missbedömde tiden och i princip skylld på eleverna när de inte hann med vissa delar av kursen. Eller gav oss 5 uppgifter att göra sista veckan som skulle innefatta 2 månaders arbete. Det är inte hållbart. Vi har kastats runt som trasor och INGEN fråga om vad vi tycker är bäst?! Inte en enda jäkel på det här stället kan ta ett satans beslut."

Behov av extra stöd

En majoritet av eleverna (66%) uppger att de inte är i behov av extra stöd i skolan till följd av distansundervisningen. Var femte elev svarar dock att de inte vet. De som önskar stöd ser främst ett behov av att ta igen det man förlorat under tiden hemma. Till exempel få möjlighet att ompröva ett betyg eller att upprepa moment som ligger till grund för nuvarande undervisning. Eleverna lyfter ett behov av att lärarna ska bli medvetna om att deras kunskapsnivåer påverkats och att undervisningen därför behöver anpassas.

Upplever du att du är i behov av extra stöd i skolan till följd av pandemin och distansundervisningen?



Kommentarer i urval

"Jag förstod inte vissa delar av undervisningen förra året. Detta året är mycket av det vi lär oss baserat på tidigare kunskaper, kunskaper som jag inte har till fullo. Jag skulle därmed vilja repetera en del från förra terminen."

"Alltså inte extrastöd som att stanna kvar efter skolan men att kanske få nån mer uppgift som kan hjälpa mitt slutbetyg."

"Det kanske är lite orealistiskt. Men jag önskar att det skulle finnas möjligheter att höja förra årets betyg då jag pga att dem sänktes under distansskolan nu inte (med betygen) kommer att komma in på det program jag ville på universitetet"

"Jag har dyslexi och kände att de inte tog hänsyn till de när de gjorde prov och uppgifter"

"Jag behövde lärarstöd på ett sätt jag inte behövde tidigare."

"Främst skulle jag behöva mer tid att hinna smälta all information, de grunder jag förväntas ha finns knappt så det känns som att bygga ett tak utan ett hus."

"Ja till viss del. Bara att det är okej från lärarens sida att man inte är bäst, så det inte känns skamligt att be om hjälp."

"Eftersom jag förlorade så mycket kunskap förra året är det svårt att förstå undervisning som är baserad på det vi lärde oss under distans."

"Bättre genomgångar, under distansundervisningen var det lätt att lärare endast gav ex sidor att göra i boken eller en powerpoint att kolla igenom. Det är viktigt att de inte förväntar sig att vi är lika duktiga det här året eftersom alla elever försökte till 110% förra året."

"Jag upplever att lärarna inte inser hur mycket distansundervisningen faktiskt har påverkat även oss elever som ändå lyckades behålla bra betyg. Att komma tillbaka till skolan är en stor omställning trots att det absolut är en positiv förändring men också energikrävande och jobbigt."

"Stödpass för att få kunskapen som vi egentligen skulle lärt oss på våren 2021
Jag har hamnat efter i många ämnen och har upplevt svårigheter med att förmedla att jag inte förstår till lärare."

"Behöver komma ikapp på den kunskap jag missade. Numera stannar jag i skolan länge på eftermiddagarna för att plugga med lärare i närheten. Vissa lärare gör sammanfattningar åt oss så att vi vet vad vi behöver ha med oss från tidigare kurser, så att vi vet vad vi behöver kolla upp om vi inte känner igen det. Jag får också lättare ångest nu när jag avvant mig vid människor men plötsligt omges av dem hela tiden. Jag är mycket lättare påverkad av ljudnivån och av att ha människor komma för nära. Det hade varit skönt om man fått vänja sig i saktare takt vid att plötsligt ha så många människor så tätt inpå. Jag bor själv och har varit väldigt isolerad under pandemin så det här känns som en helt annan värld. Det är underbart att se lärarna igen dock. Varje minut jag får med en lärare, till och med om vi bara pratar om småsaker, är värdefull för mig. Samma sak med skolbibliotekarien och mattanterna. Jag har tänkt mycket på dem under pandemin, undrat om de överlevt. Det är en lättnad att se dem igen. Mina lärare förstår också att jag varit ensam och att jag föredrar deras sällskap framför mina medelever, så de låter mig stanna längre i skolbyggnaden (vilket man egentligen inte får för pandemins skull för att undvika trängsel), och de kommer gärna och småpratar med mig."

"Vet inte riktigt, jag jobbar så hårt jag kan för att få de betyg jag strävar efter men ibland räcker inte det då jag är fucking sämst i skolan så vet inte riktigt hur läraren skulle hjälpa med de de ba jag som egentligen inte passar in i skolsystemet"

"Av kurator men vet inte ens om det finns nån på skolan.."

"Under distansen blev det för mig helt omöjligt att koncentrera mig och jag började undvika skolan och mitt mående gick neråt. Efter samtal med skolan och psykolog började jag en utredning och fick under sommaren en ADHD diagnos. Efter distansundervisningen är mina rutiner borta och det känns som om jag missat hela förra terminen, vilken egentligen skulle lagt grunden för vad vi arbetar med nu. Det har gjort det väldigt svårt att komma tillbaka."

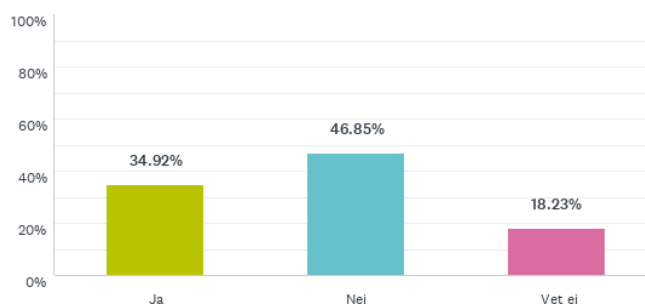
"Att bygga upp självförtroende att prata i klassen och en ny rutin där jag inte blir utbränd men samtidigt håller höga betyg- som det var innan 2020. Under pandemin fick jag en rutin som fungerade eftersom jag var hemma men nu går inte det längre och jag tror vi alla behöver ställa om och få tips om hur vi lägger upp vardagen. Det är lätt att glömma av hur det "normala" livet var."

"Jag har dyslexi, språkstörning och dyskalkoli. Jag behöver få mer tid att göra mina uppgifter och prov. Jag behöver också få göra allt i lugn och ro för att inte gå in i väggen. All hjälp jag behöver har jag skrivit mer i ett papper och skickat till skolan. Men dom bryr sig inte om att hjälpa mig."

Oro inför framtiden

Fler än var tredje gymnasieelev (35%) uppger att de känner sig oroliga inför framtiden. Till stor del handlar oron om försämrade betyg på grund av distansundervisning och pandemi, vilket i sin tur skapar oro för att inte komma in på den utbildning och/eller få det jobb man vill. Elever med praktisk eller estetisk inriktning känner oro på grund av att pandemin inverkat på deras möjlighet att öva på praktiska moment. Flera lyfter även att isoleringen och ensamheten påverkat deras mående negativt även på längre sikt.

Känner du dig orolig inför framtiden?



Kommentarer i urval

"Jag är orolig att jag kommer inte in på min drömutbildning på grund av fjärrundervisningen och att jag kommer ha dåliga betyg när jag går ut trean."

"Jag är orolig inför att ens stress för skolan kommer att fortsätta påverka min mentala hälsa negativt och därför försvåra situationen inför framtida studier."

"Utvecklade ångest, depression osv under distansundervisningen som följd av den plötsliga stressen och de höga ställdes trots att vi var på distans. Kommer att vara ihållande ett bra tag framöver trots att jag har kontakt med psykisk vård krav som."

"Över hur vår generation ska må och klara av de saker som vi annars hade lärt oss i skolan, som socialt samspel exempelvis. Pandemin lämnade oss så ensamma och utlämnade till våra egna hemsituationer, något som var förödande för många. Vi blev en trasig generation pga detta"

"Att mina betyg från vårterminen som påverkades negativt av distansen kommer ha en för stor påverkan på vad jag vill göra i min framtid"

"Jobbigt att vi inte har fått möjlighet att göra högskoleprovet, känns som att det kommer vara svårare att komma in på vissa utbildningar som man kanske vill."

"Att jag inte kommer in på det jag vill, eller att gå in i väggen"

"Jag är rädd för vad framtiden har att erbjuda mig. Dessutom vill jag inte sluta gymnasiet."

"Dels är jag orolig över faktumet att min årskull (03) bara får en chans till att skriva HP, då det redan är svårt att få höga poäng där, så får man bara en chans. Om betygen inte räcker till blir man fast och måste vänta tills nästa gång. Dessutom kan det finns annat val med hur man ska gå tillväga, men dessa är aldrig garanterande, vilket gör att man blir orolig över sina

minskade chanser att komma in. Distans har personligen dragit ned mina betyg en stor grad.”

”Ja eftersom vi har missat så mycket av musikundervisningen och orkestrar och så, så känns det som att man har hamnat jätte mycket efter i sin utveckling som musiker.”

”Mina betyg från pandemiåret är fruktansvärda. Jag var en A-elev innan det här, men flera betyg från det året var C:n och D:n, och även det här året är det svårt att hålla uppe takten eftersom jag är så överstimulerad av allt extra ljud som jag slapp under distansundervisningen. Med de här betygen kommer jag inte att kunna bli läkare, vilket är vad jag satsat på sen jag var 13 år. Jag ska göra högskoleprovet nu i Oktober och det är min enda chans, annars vet jag inte vad jag tar mig till. [...] Jag blir orolig av att tänka på framtiden, men jag har fantastiska lärare på min skola så jag försöker fokusera på nuet och att äntligen få spendera tid med dem.”

”Press att bli lyckad och framgångsrik, att kunna vara ekonomiskt oberoende men samtidigt lycklig och trygg i sig själv.”

”Att jag inte kommer klara av åk 3, att jag inte kommer komma in på universitet, att jag inte kommer kunna få de betyg jag vill ha även ifall jag lägger ner alla timmar som finns i veckan. Jag känner att jag går på ett rep flera hundra meter upp och om jag gör ett fel är allt över.”

”Studentexamen, min skola har ej tagit upp mina F med mig och hur jag kan höja dom till ett E”

”Jag är orolig för stressen som jag känner ökar nu. När man väl är på plats och inte varit det på nästan ett år så blir kraven helt plötsligt nästan mer. Lärare tar i mer och förväntar sig mer än vad de gjorde tidigare känns det som. Är orolig att hamna i en slags för stor och för mycket stress som kommer påverka mitt mående alldeles för mycket.”

”Det känns som att man bara kan ha super bra betyg för att kunna få ett bra jobb med bra lön och att bli framgångsrik”

”Inte orolig egentligen - endast irriterad över att gymnasieelever inte får skriva högskoleprovet 2021(även om ni inte har ansvaret). Sedan också att olika lärare ger ut olika betyg inom samma ämne efter olika kunskaper, samt att lärarna har en så stor frihet vid betygssättningen utan faktiska grunder ur nationell aspekt. Dvs att vissa kräver mer än andra lärare för ett visst betyg.”

”Att distansen påverkar mina yrkeskunskaper negativt”

”Jag vet inte vad jag vill jobba med. Jag vet inte om jag kommer lyckas få ett jobb. Jag tror inte på mig själv.”

”Jag har missat ett helt år i skolan eftersom jag inte klarade distansundervisningen. Nu har jag massor att jobba ikapp och kan ändå inte få så bra betyg längre.”

”Att min sociala ångest inte kommer att gå bort.”

”Jag försöker att inte tänka på det, men det är klart att betygen distansen kostade hade gett en större trygghet.”

”För kursproven, att dem kommer sänka mitt betyg i flera kurser eftersom flera lärare inte utgår från elevens underlag i helhet, utan bara utgår från slutprov”

”Att ta studenten utan att få min examen och titel som barnskötare för att jag har för många F”

”Jag gillar inte distansundervisning och det verkar som att detta kommer hålla igång rätt så länge. Jag sänkte några betyg i och med distansen och ser fick mig att inse att jag verkligen behöver vara på plats i skolan för att förstå. När jag gick sista året på gymnasiet började jag bli van med distansen men jag kände fortfarande, från slutet av tvåan på gymnasiet, att mitt mående bara gick nedför. Under ett tag kände jag att jag tappade förmågan att vara med i olika sociala sammanhang för att jag bara satt hemma och hade lektioner. Jag pratade till exempel inte med mina vänner på det sättet som jag alltid brukade göra när vi inte hade distans.”