



Oslo

Osloskolen

Bekymringsfullt skolefravær

En praktisk nærværsveileder





Forord

I 2009 utviklet Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) i Oslo veilederen «Skolevegring – en praktisk og faglig veileder». Skolens praksis og forskning på feltet har siden den gang endret seg, og det er derfor et behov for å utvikle og fornye kommunens veileder.

Ifølge Havik (2018) har 3,6 prosent av alle elever på 6.–10. trinn vært borte fra skolen av skolevegringsrelaterede grunner. Dette tilsvarer én elev i hver klasse. I Osloskolen tilsvarer dette om lag 2000 elever i grunnskolen. Ringvirkningene av alvorlig skolefravær er store, både for individet, familien og på sikt for samfunnet. Forskning viser at koronapandemien har økt elevfraværet ytterligere. I 2021 kom rapporten «Skolen etter koronapandemien – et løft for trivsel og læring» (Kunnskapsdepartementet, 2021a). Den trekker blant annet fram viktigheten av at skolene utarbeider rutiner for å identifisere elever med bekymringsfullt fravær.

I ny opplæringslov av 2024 har kommunen og fylkeskommunen en plikt til å sørge for at elever med fravær fra opplæringen blir fulgt opp både i grunnskolen og i videregående. Plikten til å følge opp gjelder alt fravær og fra første dag en elev er borte fra opplæringen. Ved å styrke oppfølgingen av elever med fravær bedres mulighetene til å fullføre og bestå opplæringen.

Fravær beskrives være en av de viktigste indikatorene for om elevene trives på skolen og lærer det de skal. Det er derfor viktig at skolene har gode rutiner for oppfølging av elever med fravær.

Forslag til systematiske handlingsplaner og oppfølgingsrutiner for lærere og ledere i skolen vil bli grundig beskrevet i denne veilederen.

Tall fra internasjonal forskning viser at elever som har høyt fravær i grunnskolen, er mer utsatt for å falle

fra i videregående utdanning. Arbeid med fravær og nærvær må jobbes med gjennom hele barnehage- og skoleløpet. Denne veilederen er rettet mot arbeid i grunnskolen 1.–10. trinn. Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i læreplanen (LK20) har som mål å styrke elevenes evne til å møte livets utfordringer, og kan være en måte skolen kan hjelpe elever som opplever motgang ved høyt fravær.

Veilederen har som mål å bistå skolene og deres samarbeidspartnere i å jobbe forebyggende med fravær. Skolene skal raskere kunne oppdage elevene som står i fare for å utvikle bekymringsfullt fravær, for så å kartlegge og iverksette tiltak i en tidlig fase. Veilederen vil også gi skolene gode strategier for bruk av konkrete og praktiske verktøy for å håndtere bekymringsfullt fravær, også når fraværet er sammensatt og komplekst.

Lise Sæhle har ledet arbeidsgruppen bestående av Anne Grøsfjell fra Fagteam for fravær og nærvær i skolen, Oslo PPT, Kristin Skaar Briseid ved Nordre Aker skole og Silje Hrafa Tjersland ved Vollebakk skole. Arbeidsgruppen har fått god hjelp fra kollegaer i PPT herunder Siri Parlow, Marte Emilie Gjøen Eide, Cecilie Bjerke og Ellen Johannessen. Videre har den eksterne referansegruppen bistått arbeidsgruppen med faglige innspill. De har bestått av Anders Hole Gjengedal, rektor ved Frydenberg skole. Frederik Ferstad Skoe, skolepsykolog ved skolehelsetjenesten bydel Frogner, Bernt Hovind, seksjonssjef for barnevern bydel Nordstrand og Trude Asting, fungerende leder BUP Nordstrand v/BUP Syd.

Takk til lærere ved Manglerud skole, lærere og ledere i Bærum kommune, Fagteam for fravær og nærvær i skolen (Oslo PPT), fotograf Maria Grande Aakermann, samt elevene ved Vollebakk skole som stilte til fotografering.

Innhold

DEL I: Teori

- 1.0 Kunnskap om elevfravær** **side 9**
Hvem utvikler bekymringsfullt fravær – forhold som kan påvirke fravær
Vær oppmerksom på kjennetegn hos elever som kan utvikle begynnende fravær
Den onde sirkel – fravær øker fravær

DEL II: Praktisk fraværs- og nærværarbeid på tre nivåer

- 2.0 Forebyggende arbeid i skolen – universelle tiltak (nivå 1 i pyramiden)** **side 13**
Folkehelse, livsmestring og psykisk helse
Et trygt og godt læringsmiljø
Organisering av klasserommet
Læringsstøtte
Overganger
Fraværstrutiner – fraværserføring og oversikt
Informasjon på foreldremøter og i utviklingssamtaler
- 2.1 Bekymringsfullt skolefravær – målrettede tiltak (nivå 2 i pyramiden)** **side 15**
Tiltakstrappen trinn for trinn
Trinn 1. Snakk med eleven, kontakt foresatte, og oppklar bekymringen
Trinn 2. Møte med kontaktlærer, elev og foresatte
Trinn 3. Meld til ressursteam/nærværsteam og gjennomfør et samarbeidsmøte med «laget» rundt eleven
Trinn 4. Tverrfaglig samarbeid
Nærværsteam
- 2.2 Komplekst skolefravær – intensive tiltak (nivå 3 i pyramiden)** **side 19**
Utforming av tiltak og tilrettelegging ved komplekst fravær
- 3.0 Ledelsesperspektiv i arbeid med fravær og nærvær** **side 20**
Kompetanse
Struktur og rutiner
Implementering – å iverksette en planlagt praksisendring

DEL III: Verktøy og ressurser

- 4.0 Forebyggende/universelle verktøy og tiltak (nivå 1)** **side 25**
Elevsamtale
LINK – Livsmestring i norske klasserom
Relasjonssirkelen
Sosiogram
- 4.1 Målrettede verktøy og tiltak ved bekymringsfullt skolefravær (nivå 2)** **side 29**
Tiltakstrapp ved fravær
Verktøy til trinn 1 i tiltakstrappen
Mal for telefonsamtale hjem
Verktøy til trinn 2 i tiltakstrappen
Mal for første møte – forenklet kartlegging
Verktøy til trinn 3 og 4 i tiltakstrappen
Analysemodell for oppklaring av bekymring rundt fravær
Ulike samtale- og kartleggingsverktøy til bruk med elev
Mal og eksempler på samarbeidsavtaler
- 4.2 Intensive verktøy og tiltak ved komplekst skolefravær (nivå 3)** **side 46**
«Drømmetimeplan»
«Sånn vil jeg ha det på skolen»
Digital undervisning
Gaming
AV1-robot
Hjemmeundervisning i en begrenset periode
Alternativ opplæringsarena
DAI – dyreassisterte intervensjoner
Samarbeid mellom instanser
Fritak fra opplæringsplikten
Individuell ukeplan – for elev med komplekst skolefravær (nivå 3)
Benytt de 7 H-ene i arbeidet med dags- og ukeplaner
- 5.0 Verktøy – lederdel** **side 49**
Årshjul
Forslag til fraværserføring og fraværstrutiner
- 6.0 Verktøy som kan benyttes for å fremme elevers psykiske helse i skolen** **side 53**
Toleransevindu
Eksponeeringskurve
Psykologisk førstehjelp – universelt, målrettet og intensivt tiltak
KAT-kassen – universelt, målrettet og intensivt tiltak
Mestringskatten – målrettede og intensive tiltak

Referanseliste/kilder **side 57**

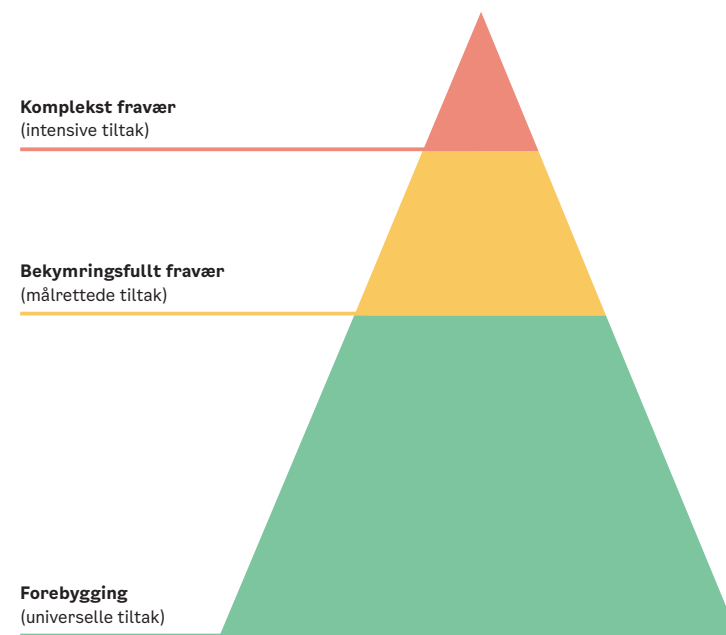
Vedlegg **side 60**

«Jeg gruer meg ikke til KRØ lenger nå som jeg får vite på forhånd hva vi skal gjøre i timene.»

Leo 12 år

Innledning

Denne veilederen presenterer arbeid med fravær basert på tre nivåer og prinsipper i en pyramide kalt «Response to Intervention» (Kearney og Graczyk, 2014):



Kearney & Graczyk, 2014

Formålet med å bruke pyramiden er å bygge kapasitet og kunnskap på dette området i skolen. Gjennom systematisk arbeid over tid vil skolen raskere kunne følge opp bekymring rundt fravær på ulike nivåer. Intensjonen er at 80 % av innsatsen knyttet til nærvær og fravær skal være innen forebyggende arbeid. Tidlig innsats og arbeid på underliggende nivå fører til mindre arbeid på nivået over.

Tiltak knyttet til de ulike nivåene er presentert i veilederens siste del. Tiltakene er forsøkt sortert etter nivå, men kan benyttes fleksibelt ut fra hva hvilken nærvær- eller fravær utfordring skolen eller læreren står overfor.



DEL I

Teori

1.0 Kunnskap om elevfravær

Fravær fra skolen er normalt og i de fleste tilfeller selvkorrigerende (Ingul, 2008). Ingul definerer bekymringsfullt, eller ufrivillig, fravær slik:

«Fravær fra undervisningen og det sosiale fellesskapet i skolen, gyldig eller ugyldig, av et omfang/ en hyppighet som medfører bekymring knyttet til elevens faglige utvikling, samt elevens sosiale tilhørighet og utvikling.»

Fravær, uansett årsak, krever oppfølging fra skolen. Havik (2018) minner om at fravær kan være alvorlig fra første dag.

Et av flere mål for nærværarbeid er å ruste elevene best mulig til å fullføre og bestå videregående opplæring. I videregående opplæring følges en fraværsgrense på 10 %.

Fravær som anses som bekymringsfullt, og bør utløse handling:

- ▶ 10 % fravær (dokumentert og udokumentert, måles fortløpende)
- ▶ høyt timefravær (legg merke til eventuelle mønster når det gjelder fag, timer eller lærere)
- ▶ til stede på skolen, men ikke i undervisning
- ▶ gjentakende forsentkomming

Hvem utvikler bekymringsfullt fravær – forhold som kan påvirke fravær

Årsakene til skolefravær er sammensatte og må plasseres utenfor elevens ansvar. Skolen har en aktivitetsplikt når ansatte blir bekymret for en elev, også når bekymringen handler om fravær, j.f. opplæringsloven §12-4. Skolen må undersøke hva som er bakgrunnen for fraværet, både ved å snakke med eleven og ved å undersøke miljøet rundt eleven. Bekymringsfullt skolefravær er som regel et symptom på noe som er vanskelig i elevens liv.

Skole	Hjem	Eleven	Fritid
utrygt læringsmiljø	foreldres involvering i barnet	skolebytte/overganger	interesser
mobbing	foreldres holdninger til skolen	diffuse somatiske plager	sosialt nettverk
relasjoner til voksne	endringer i familiesituasjonen	lav sosial støtte, få venner	organiserte aktiviteter
relasjoner til medelever	kommunikasjon og foreldrestil	trenger struktur og forutsigbarhet, sårbarhet for endringer	isolasjon
rutiner for fraværregistrering og oppfølging	manglende strategier for å møte utfordringer	lærevansker, diagnoser (f.eks. autisme, ADHD, Tourettes syndrom, høyt læringspotensial, angst eller OCD)	gaming
lærers kompetanse og tilrettelegging	manglende struktur	angst, depresjon eller rusproblemer	samarbeid med bydel
manglende struktur og forutsigbarhet	vold, rus og foreldres fysiske/mentale helse	opptatt av andre ting utenfor skolen (f.eks. konflikt hjemme eller sykdom)	
hyppig lærerbytte		utbytte av opplæringen	

Modellen på side 9 viser ulike forhold som kan påvirke fraværet, basert på Kearney (2008).

Vær oppmerksom på kjennetegn hos elever som kan utvikle fravær

Som modellen til høyre viser, kan begynnende skolefravær ofte være først synlig i hjemmet. Foresatte kan ha strevd lenge med å få eleven på skolen før de tidlige tegnene og fraværet blir synlig for skole. Oppfordre foresatte til å raskt dele bekymringer hvis de opplever dette. Mange elever som har utviklet høyt fravær, har rapportert at de brukte mye kapasitet og energi på å «ta seg sammen» for å se ut som de hadde det bra mens de var på skolen.

For raskt å kunne oppdage bekymringsfullt fravær bør skolen og dens samarbeidsinstanser ha kunnskap om kjennetegn hos elever som kan utvikle begynnende fravær. Foresatte og lærers magefølelse kan også være et godt måleinstrument. Skolen bør ha lav terskel for å følge opp ved bekymring. Benytt tiltakstrappen for oppfølging av disse elevene (kapittel 4.1).

Kjennetegn hos elever som kan utvikle bekymringsfullt fravær

- er innadventd eller sjenert
- er svært utrygg ved skolestart eller etter skolebytte, og ordinære tiltak for å trygge eleven hjelper ikke
- snakker aldri høyt i klassen
- snakker ikke med voksne/medelever eller kun med utvalgte voksne/medelever
- viser motstand mot å være ute i friminuttet, eller er avhengig av at en bestemt voksen/medelev er til stede
- har ofte fysiske plager, for eksempel vondt i hodet eller magen
- gir nonverbalt eller verbalt uttrykk for nedstemthet eller redsel, generelt eller tilknyttet spesifikke situasjoner på skolen
- trekker seg tilbake fra sosial interaksjon og/eller skolerelaterte aktiviteter
- viser utagerende atferd, for eksempel sinne i situasjoner der eleven utsettes for krav i skolehverdagen
- viser motstand mot å delta i eller forsøker å unngå enkelte fag, situasjoner eller aktiviteter på skolen
- ringer ofte hjem i skoletiden, eller ønsker å gå hjem i løpet av dagen

Skolen har en skjerpet aktivitetsplikt for elever som er særskilt sårbare. Sårbarheten knyttes til elevens funksjonsgrad, familieforhold eller egenskaper. Tiltak som veier opp elevens sårbarhet knyttes til miljøet rundt eleven, og det skal være lavere terskel for å opprette en aktivitetsplan (j.f. §12-4).

Eleven må presses til å gå på skolen, ber om å få slippe.

Eleven viser problematferd om morgenen for å slippe å gå på skolen, etterfulgt av skoleoppmøte.

Gjentatt trøtthet på morgenen for å slippe å gå på skolen. Somatiske plager som vondt i hodet/magen.

Synlig atferd i hjemmet

Periodisk fravær eller uteblir fra enkelttimer.

Gjentatte fraværsdager eller uteblivelse med enkelttimer, mikset med tilstedeværelse.

Helt borte fra skolen i perioder av skoleåret.

Fullstendig fravær fra skolen i løpet av en forlenget periode.

Synlig atferd på skolen

Eksempel på hvordan utvikling av fraværsproblematikk kan se ut, basert på Kearney (2008)

Den onde sirkel - fravær øker fravær

Fravær over tid kan føre til at eleven blir sosialt isolert og mister tilhørighet til jevnaldrende. På denne måten kan fravær være en opprettholdende faktor for fravær. Eleven blir ofte hengende etter faglig og utvikler negative tanker og angstfølelse knyttet til skoledeltakelse og oppmøte. For å bryte med den onde sirkelen må det tilrettelegges for at eleven gradvis kan tilvenne seg situasjoner den har unngått (Thambirajah et al., 2008). Dette innebærer å legge et visst press på eleven, slik at den kan oppleve at det å gjennomføre det vanskelige gikk bra. I tillegg der eleven sliter med angst, bør tilnærmingen skje i samarbeid med helseinstans slik at prosessen ikke medfører økt angst og unngåelse.



«Jeg har jobbet veldig hardt med å komme dit jeg er i dag, men det kunne vært unngått hvis jeg bare hadde fått hjelp tidligere.»

Aurora 15 år

DEL II

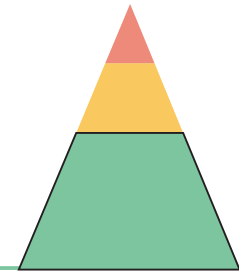
Praktisk fraværs- og nærværsarbeid på tre nivåer

2.0 Forebyggende arbeid i skolen – universelle tiltak (nivå 1 i pyramiden)

I det forebyggende arbeidet jobbes det i pyramidens nederste del. Studier viser at elever opplever det sosiale som det mest meningsfulle ved skolen, og at de søker trivsel i et inkluderende fellesskap (Havik, 2018). For skolene bør målet være at alle elever trives godt, mestrer skolen og ønsker å være der. Slike skoler fremmer nærvær og forebygger fravær. Et godt forebyggende arbeid med gode tilrettelegginger for alle elever på nivå 1 i pyramiden gir færre elever på nivå 2 og 3. Elever som står i fare for å utvikle bekymringsfullt fravær, bør oppdages på nivå 1.

En god inkluderende nærværsskole har et trygt og godt læringsmiljø, gir emosjonell og relasjonell støtte, har god organisering av klasserommet og gir elevene mestringsopplevelser.

Forebygging
(universelle tiltak)



Kearney & Graczyk, 2014

Folkehelse, livsmestring og psykisk helse

Verdens helseorganisasjon (WHO) trekker fram skolen som en viktig arena for å forebygge psykiske helseplager og styrke god folkehelse. Opplevelse av tilhørighet, godt selvbilde og mestringsstrategier i sosialt samspill er grunnleggende områder som fremmer psykisk helse (jf. LINK, <https://www.linktillivet.no>). Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i læreplanen (LK20) skal gi elevene kompetanse og styrke til å møte livsutfordringer og å ta ansvarlige livsvalg. Temaet dekker et bredt spekter som handler om alt fra å håndtere digital mobbing, til å stå i det som er vanskelig, og tåle at livet har opp- og nedturen.

Et trygt og godt læringsmiljø

Alle elever har rett på et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, inkludering, trivsel og læring, j.f. opplæringsloven §12-2. En av de viktigste oppgavene for skolen er å skape et trygt og inkluderende læringsmiljø. For elever som står i fare for å utvikle fravær, vil dette være av ekstra stor betydning (Sølvik og Ertesvåg, 2020). Nedenfor følger noen områder som bør vektlegges.

Et positivt og respektfullt klima kjennetegnes blant annet av at de voksne i klasserommet initierer og tilrettelegger for varme og støttende relasjoner. Læreren tar seg tid til å bli kjent med elevene og kommuniserer på en varm og høflig måte, både med elever og kollegaer. Elevene oppmuntres til og får positiv feedback på deltakelse og innsats.

Lærersensitivitet kjennetegnes blant annet av at de voksne lytter til og responderer på elevens behov. Det innebærer også å være observant på nonverbale tegn på frustrasjon og forvirring, som for eksempel at eleven vandrer rundt i klassen eller legger hodet på pulten.

Verdsetting av elevenes perspektiv styrker elevenes motivasjon og lyst til å lære. Dette kjennetegnes blant annet av at man aktivt etterspør elevenes tanker og ideer og gir rom for aktiv medvirkning og deltakelse i undervisningssituasjonen.

Kvalitet i relasjoner skapes gjennom alle «møteøyeblikk» mellom to mennesker (Breeman et al., 2015). Relasjonsbyggingstid mellom lærer og elev der man med utgangspunkt i elevens interesser skaper felles positive opplevelser – såkalt systematisk «banking time» (Roland, 2021) – er en viktig investering

Organisering av klasserommet

God klasseledelse innebærer blant annet å være godt forberedt og i forkant av ulike situasjoner i og utenfor klasserommet. Slik blir skolehverdagen og timene i klasserommet forutsigbare og trygge for elevene.

God organisering er viktig for alle elever, men kanskje særlig for elever med bekymringsfullt fravær. Tydelige dagsplaner, faste rutiner, klare klasseregler og konsekvent håndtering av disse er viktig. God klasseledelse handler også om å holde oversikt over klasserommet, se tegn til uro tidlig og å ha alternative oppgaver tilgjengelig for dem som jobber raskt, eller trenger pauser underveis.

Læringsstøtte

Klare læringsmål og meningsfulle læringsaktiviteter vil hjelpe elevene til å få forståelse for egen læringsprosess. Derfor bør lærer gi tydelige og tilpassede forklaringer på hva elevene skal gjøre, og hvordan og hvorfor de skal gjøre en bestemt oppgave. Ny kunnskap bør kobles til elevenes forkunnskaper, hverdagsliv og samfunnsliv.

Tilbakemeldinger som fremmer læring hos eleven, oppnår lærer ved å gi fylldige tilbakemeldinger der det bygges videre på det eleven har sagt. Lærer bør også stille mange oppfølgingsspørsmål og gi elevene hint som hjelper dem til å tenke videre, og finne nye svar eller løsninger.

Overganger

Det er flere områder av elevens skoleliv som handler om overganger. Det kan være de vanligste overganger for eksempel etter helg og ferie, men også mellom skoleslag, ved bytte av trinn (vår særlig oppmerksom på overgangen til 5. trinn), eller ved aktiviteter i løpet av skoledagen. Overgangen fra skoleveien til skolegården kan ofte være en stor utfordring. Sørg for å skape god oversikt, kunnskap om det ukjente og forutsigbarhet i struktur og rutiner for å dempe stresset som aktiveres hos elever i slike situasjoner.

Fravær rutiner – fraværføring og oversikt

Skoler som har etablerte rutiner for oppfølging av fravær, har et bedre grunnlag for å oppdage, analysere og behandle fraværet på en hensiktsmessig måte (Havik, 2018). Å sette arbeid med fravær inn i en årlig oversikt eller et årshjul kan være en måte å skape gode rutiner på.

Presis fraværføring og oversikt er et premiss for tidlig innsats. Det er skolens ledelse som skal sikre at alle ansatte har tilstrekkelig opplæring i fraværføring.

Kontaktlærer bør ha god oversikt over fravær i sin klasse og i sine fag. Faglærere melder raskt fra om alle typer fravær til kontaktlærer, som på sin side ser etter mønster i fraværet (for eksempel om det gjelder spesifikke fag eller situasjoner i skolehverdagen).

Informasjon på foreldremøter og i utviklingssamtaler

Skolen bør informere foresatte om rutiner for nærværarbeid. Foresatte trenger kjennskap til barn og unges tidlige tegn på tilbaketrekning fra skolen. Be foresatte ta kontakt dersom de blir bekymret. De bør også få vite når de kan forvente at skolen tar kontakt ved fravær, og hvordan dette samarbeidet vil se ut.

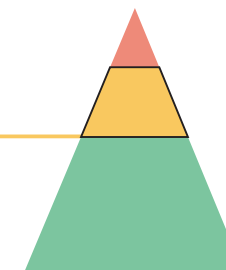
Tema på foreldremøter:

- Terskel for fravær ved sykdom
- Betydningen av tilstedeværelse
- Hvordan hjelpe barn til å møte stress og motstand
- Kveldsrutiner (leggetid, skjermbruk)
- Morgenrutiner
- Foreldrestiler/rollemodeller (Roland)

2.1 Bekymringsfullt skolefravær – målrettede tiltak (nivå 2 i pyramiden)

Ved bekymringsfullt skolefravær arbeides det på pyramidens midterste del. Her jobbes det med mer målrettede tiltak. Tiltakstrappen under viser hvordan du som kontaktlærer kan gå fram om du ser tidlige tegn til bekymringsfullt fravær hos en av dine elever.

Bekymringsfullt fravær (målrettede tiltak)



Kearney & Graczyk, 2014

Tiltakstrappen trinn for trinn

Med tiltakstrappen kan skolen og de andre involverte arbeide aktivt i saken, med mål om økt skolenærvær. Utholdenhet er sentralt i dette arbeidet. Det er skolen som er den profesjonelle part, og som bærer ansvaret for at arbeidet ikke stopper opp før målet om økt skolenærvær er oppnådd. Skolen skal handle raskt og anbefales å følge tiltakstrappens anbefalte tidsfrister.



Bekymringsfullt skolefravær

- ▶ 10 % fravær (måles fortløpende)
- ▶ høyt timefravær (legg merke til ev. mønster mht. fag, timer eller lærere)
- ▶ til stede på skolen, men ikke i undervisning
- ▶ gjentakende forsentkomming

Trinn 1. Snakk med eleven, kontakt foresatte, og oppklar bekymringen

Kontaktlærer snakker med eleven og foresatte allerede samme dag når fraværet hos en elev når bekymringsgrensen. Benytt mal for telefonsamtale. Hvorvidt bekymringen skal drøftes med eleven selv, vurderes ut fra elevens alder og utvikling. Hensikten med samtalen er å oppklare bekymringen. I mange tilfeller har fraværet en forklaring som betrygger kontaktlærer om at det vil gå tilbake til normalt nærvær uten tiltak, for eksempel at eleven har hatt omgangssyke eller annen sykdom. I slike tilfeller avsluttes saken på trinn 1. Ved fortsatt bekymring fortsetter kontaktlærer til trinn 2.

Trinn 2. Møte med kontaktlærer, elev og foresatte

Fraværskartleggingen dokumenteres under delplikten «undersøke» i elevens aktivitetsplan (j.f. §12-4) og er utgangspunktet for tiltakene som dokumenteres i samme plan. I samtale med elev og foresatte forsøker kontaktlærer å kartlegge situasjonen for å finne forklaringer på det økte fraværet. Kontaktlærer kan benytte mal for første møte – forenklet kartlegging. I noen tilfeller kan det være nyttig å gjøre deler av samtalen og fraværskartleggingen alene med eleven. Dersom kontaktlærer føler seg utrygg på gjennomføringen av et slikt møte, kan en kollega eller nærmeste leder bistå med dette. Resultater fra kartleggingen bidrar til å finne riktige tiltak for å øke nærværet. Både skole, elev og foresatte kan få konkrete og forpliktende oppgaver. Etter tre uker evalueres tiltakene, og fraværet vurderes på nytt. Ved videre bekymring fortsetter kontaktlærer til trinn 3.

Trinn 3. Meld til ressursteam/nærværsteam og gjennomfør et samarbeidsmøte med «laget» rundt eleven

Kontaktlærer avklarer med foresatte før saken meldes til ressursteamet. Parallelt kalles det inn til et samarbeidsmøte med «laget» rundt eleven (elev, foresatte, ledelse, kontaktlærer og andre ressurspersoner). Elever som ikke deltar i møtet, bør få uttrykke sin mening i forkant og få tilstrekkelig informasjon i etterkant. Benytt analysemodell for oppklaring av bekymring rundt fravær. Målet med møtet er å finne fram til tiltak som kan bidra til å bedre situasjonen. Møteleder kan benytte mal for samarbeidsavtale. Etter tre uker evalueres tiltakene, og råd fra ressursteamet tas i betraktning. Fraværet vurderes på nytt, og ved videre bekymring fortsetter kontaktlærer til trinn 4.

Trinn 4. Tverrfaglig samarbeid

Når fraværet hos en elev defineres som vedvarende høyt og/eller alvorlig, bør samarbeidsmøtene avholdes ofte (eksempelvis hver tredje uke eller oftere) og involvere alle aktuelle støttespillere. En representant fra skolens ledelse bør delta i møtene for å kunne svare ut spørsmål om ressursbruk og sikre at tiltak kan gjennomføres praktisk sett. Aktuelle samarbeidspartnere kan være helsesykepleier, PPT, fastlege, Barne- og ungdomspsykiatriske, barneverntjeneste, samt ulike hjelpetjenester i bydelen (for eksempel Oslohjelpa, los/ungdomslos og Bydelsmødre). Foresatte og elever over 15 år kan fritas skole og andre aktører fra taushetsplikten for å lette kommunikasjonsflyten mellom instansene. Eleven kan delta i hele eller deler av møtene, og elevens stemme bør alltid være representert.

Hvis eleven trenger ytterligere støtte for å gjennomføre tiltak, kan det være hensiktsmessig å involvere andre ressurspersoner enn elevens foresatte, for eksempel slektninger eller venner. Målet med møtene er å finne gode løsninger og tiltak. Det kan være hensiktsmessig å legge en møteplan for tre måneder av gangen for å sikre at alle aktører holder av møtetiden i sin kalender. Møtene opprettholdes fram til eleven ikke lenger har bekymringsfullt skolefravær.

Kjennetegn på godt samarbeid:

- Elev og foresatte blir møtt med varme og forståelse.
- Man lytter til elevens opplevelser, behov og ønsker.
- Når tiltak skal bestemmes, søker man etter kreative løsninger. Alle deltar aktivt og følger opp ansvarsområdene sine.
- Ansvarsområder er avklart mellom ulike instanser.
- Skole og andre profesjonelle aktører tar ansvar for å opprettholde håp.
- Møter avholdes hyppig.

Nærværsteam

Hver enkelt skole må vurdere om de ønsker å etablere et eget nærværsteam på sin skole. Målet er at skolen og de som møter elevene, oppnår økt kompetanse og får en felles forståelse av hva som skal gjøres ved identifisering av fravær, hvordan man skal kartlegge og tilrettelegge, og – overordnet – hvordan forebygge fravær. Nærværsteam bør bestå av representanter fra skole, bydel, PPT og helsetjenester. Teamet har en fast struktur og møtes en gang i måneden. En representant fra skolen leder nærværsteamet, og lærere melder inn saker de ønsker å drøfte, i forkant av møtet. Det skal være lav terskel for å ta opp saker, og sakene skal i utgangspunktet ikke gjelde de elevene som allerede har et etablert og langvarig skolefravær. Nærværsteam har derfor klare kriterier og rutiner for handling. Fagteam for fravær og nærvær i skolen (PPT) kan bistå skolene med å etablere nærværsteam.

«Det er ikke alltid jeg er skikkelig syk når jeg er hjemme fra skolen. Ofte kommer jeg ikke fordi jeg gruer meg til noe. Jeg kan begynne å grue meg allerede kvelden før og da vet jeg liksom inni meg at jeg ikke kommer til å gå på skolen dagen etter.»

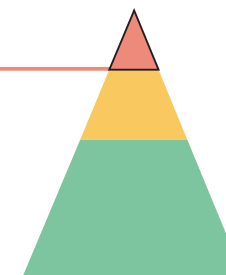
Kim 11 år

2.2 Komplekst skolefravær – intensive tiltak (nivå 3 i pyramiden)

Ved komplekst skolefravær arbeides det på tiltakstrappens og pyramidens øverste del, med utvidede tiltak. Det er en forutsetning at elevens stemme er med i dette arbeidet for å lykkes, selv om det kan være vanskelig å komme i posisjon til elever som har vært lenge borte fra skolen.

Tiltak knyttet til innhold og organisering av opplærings situasjonen, må ta utgangspunkt i elevens grunnutfordringer, sammensatte vansker eller eventuelle diagnoser. I noen tilfeller vil det være aktuelt å etablere en ansvarsgruppe med en koordinator rundt eleven. Med støtte fra helsesykepleier kan foresatte søke om ansvarsgruppe i sin bydel. Koordinator for ansvarsgruppen skal sikre at eleven og familien får et tilpasset og helhetlig hjelpetilbud av de involverte instansene.

Komplekst fravær (intensive tiltak)



Kearney & Graczyk, 2014

Ved komplekst skolefravær kan elevene ofte ha sammensatte vansker eller diagnoser innen disse områdene:

- nevrouviklingsforstyrrelse (autismespekterforstyrrelser, ADHD eller Tourettes syndrom)
- høyt læringspotensial/evnerike elever
- ulike former for angst- og/eller tvangslidelser (OCD)
- depresjon

Utforming av tiltak og tilrettelegging ved komplekst fravær

Skoler som lykkes med tilbakeføring av elever med langvarig fravær, mestrer å arbeide fleksibelt i møte med elevens behov og initiativer. Elevens interesser og motivasjon, både faglig og sosialt, bør være utgangspunkt for utarbeidelse av tiltakene. For læreren anbefales det å prioritere tid på å skape en god relasjon til eleven. Dette innebærer å bli kjent med det som ikke omhandler problemet, men kvaliteter, styrker og interesser hos eleven. Lærer fastsetter tid til dette i samarbeid med ledelsen.

En grundig kartleggings samtale med eleven forutsetter en trygg relasjon og er utgangspunktet for tilpasninger og tiltak som skal iverksettes. En skreddersydd plan eller avtale utarbeides av lærer sammen med eleven og foresatte. Tillit skapes mellom skole og hjem når avtaler holdes. Den profesjonelle part (skole og hjelpeapparat) må opprettholde troen på framgang dersom foresatte og elev blir slitne og ser ut til å miste håp om bedring.

I samtlige saker der fraværet er komplekst, anbefales ukesoversikter og dagsplaner med informasjon om hva som skal skje. Dette bidrar til forutsigbarhet og trygghet og senker stressnivået. Eventuelle endringer bør

informeres om i god tid. Elevens mestring kan være varierende etter hvor høyt symptomtrykk den har, og den voksne må være fleksibel og kunne tilpasse opplegg utfra elevens dagsform.

For elever som er helt hjemme fra skolen, vil det ofte være nødvendig å lage en plan for gradvis tilbakeføring. En slik plan utarbeides gjerne i samråd med PPT og/eller BUP.

3.0 Ledelseperspektiv i arbeid med fravær og nærvær

Skolens ledelse har det øverste ansvaret for nærværsarbeidet. Dette innebærer både å sette av tid og ressurs-er til kompetanseheving i personalgruppen og å sikre oppfølging av rutiner i hverdagen. Skolens ledelse må ha god oversikt over alle elevers fravær og står ansvarlig for at elever med bekymringsfullt fravær blir fulgt opp.

Kompetanse

Skolens ledelse må legge til rette for at alle ansatte får tilstrekkelig kunnskap om skolefravær for eksempel gjennom en felles gjennomgang av veilederens kunnskapsdel ved oppstart av skoleåret. Planleggingsuken for skolestart eller en av skoleårets første fellestider kan være gode tidspunkter. En konkret plan for kompetanseheving blant de ansatte kan inneholde temaer som *autoritativ voksenrolle, inkluderende praksis, læringsstøtte, kvalitet i relasjoner, og organisering av klasserommet*, og man kan arbeide med den i fellestid og inkludere den i skolens langsiktige planer for kompetanseheving.

I saker der lærere føler utvidet behov for økt kompetanse for å lykkes i nærværsarbeidet, bør ledelsen legge til rette for dette.

For å lykkes med nærværsfremmende arbeid trenger skolen å analysere sine styrker og svakheter innenfor universelle tiltak (jf. opplæringslova §14-2 og §12-4). Ledelsen må sikre at lærerne er oppdatert på lovverk og praksis for å sikre elevmedvirkning, som for eksempel barnekonvensjonen.

Struktur og rutiner

Samarbeid internt på skolen

Gjennom fastlagte rutiner kan ledelsen sikre at kontaktlærere følger tiltakstrappens første og andre trinn. Bekymringsfullt fravær kan være fast punkt på trinnmøter.

En fra ledelsen bør følge opp med å gi jevnlig ledelsesstøtte til kontaktlærer eller andre ansatte som skal følge opp en elev med bekymringsfullt fravær. Faste møtepunkter mellom ledelse og lærer vil sikre at lærer får den avlastningen som trengs. I enkelte saker vil det være nødvendig at en fra skolens ledelse bistår kontaktlærer allerede på trinn 2 i tiltakstrappen. Dersom kontaktlærer ikke kan følge opp elevfraværet, for eksempel ved sykefravær, må skolens ledelse sørge for at planer følges opp videre. Det er en fordel at rutiner som sikrer at vikarer får nødvendig informasjon, er på plass.

Skolens ledelse står ansvarlig for at alle ansatte er fortrolig med verktøy for fraværsføring, og at føringen er korrekt. Erfarne lærere kan gi opplæring til nyansatte. Ledelsen følger nøye med på elevfraværet og har til enhver tid oversikt over fravær på individ- og gruppenivå. Det kan være hensiktsmessig med en gjennomgang av fraværet til en fast tid hver måned. Månedlig, eller i beste fall ukentlig, gjennomgang av fraværet på de ulike trinnene hjelper alle å være forberedt på handling. Det er skoleledelsens ansvar å sikre at slike rutiner følges i praksis.

Arbeidet i fraværssaker må dokumenteres slik at informasjon kan følge eleven ved eventuelle overganger. Dokumentasjon på arbeid som gjøres, er en verdifull støtte til senere arbeid, for eksempel hvis noen av tiltakene må gjenopptas.

Samarbeid med hjemmet

Informasjon til foresatte om skolens overordnede planer for fravær- og nærværsarbeid legger til rette for en felles forståelse og tettere samarbeid. Informasjonen kan være tilgjengelig på skolens hjemmesider i tillegg til å være fast punkt på høstens foreldremøter. Regler for permisjoner og andre typer fravær gjennomgås. Foreldre tilbys grunnleggende kunnskap om fravær og får kjennskap til hvordan de kan følge med på tidlige tegn til bekymring. Oppfordre foresatte til å ha lav terskel for å dele bekymring med skolen. Elevene ved skolen bør få tilpasset informasjon om skolefravær og fravær rutiner.

Skolens ledelse sørger for at alle foresatte er informert om tiltakstrappen for oppfølging av bekymringsfullt fravær. Gjennom dette er foresatte forberedt på skolens initiativ og håndtering dersom en elev skulle utvikle bekymringsfullt fravær.

Dersom det skulle oppstå utfordringer i samarbeidet mellom skole og hjem i skolefraværssaker, er det skolens ledelse som har overordnet ansvar for å gjenopprette et godt og tillitsfullt samarbeid.

Samarbeid med andre instanser

Skolens ledelse legger til rette for å etablere godt tverrfaglig samarbeid. Den sørger for god dialog med ulike samarbeidspartnere som skolehelsetjeneste, lavtersketilbud i bydelen, PPT og spesialisthelsetjeneste. Ledelsen vil ha nytte av å ha god oversikt over tilgjengelige lavtersketilbud i bydelen.

For å følge trinn 3 i tiltakstrappen er det viktig at ressursteam møtes jevnlig, og at fraværssaker prioriteres. I komplekse fraværssaker bør skolens ledelse avlaste kontaktlærer dersom det blir hyppig korrespondanse mellom skole og hjelpeinstanser. Det er lederne som kaller inn til tverrfaglige samarbeidsmøter, og tar ansvar for referatføring.

På skoler som har nærværsteam, er det skolens ledelse som har det øverste ansvar for at dette gjennomføres som planlagt.

Implementering – å iverksette en planlagt praksisendring

For at skolen skal lykkes i arbeidet med nærværsarbeid på de tre nivåene i pyramidene, bør det utarbeides en strukturert plan for å oppnå varig positiv endring. Planen må omfatte økt kompetanse hos personalet og bedde rutiner for å oppdage, kartlegge og iverksette tiltak i forbindelse med bekymringsfullt fravær. Det er særlig tre kritiske faktorer knyttet til implementeringen av en slik plan: Man må lage en plan av kvalitet, etablere en arbeidsgruppe som skal jobbe med implementeringen, og sette av tid, samt riktige personer, til veiledning og trening.

Å utvikle en implementeringsplan av kvalitet innebærer å lage en plan som gir klarhet og retning i arbeidet, og definerer hva som skal gjøres når, og av hvem. Planen skal være mer enn en sjekkliste, og gjennomføringen av planen må forankres i ledelsen (Roland & Westergård, 2015).

Gjennom å opprette en arbeidsgruppe (der ledelsen er representert) som jobber med implementeringen på skolen, vil de ansatte få bedre støtte i å ta i bruk ny kunnskap og sikre varig praksisendring. Dette kan for eksempel være å utarbeide et årshjul for fraværs- og nærværarbeid, etablere tverrfaglige nærværsteam og styrke elevmedvirkning gjennom bruk av kartleggings- og samtaleverktøy. Årshjulet vil vise når på året det er hensiktsmessig å arbeide med spesifikke områder av skolens handlingsplan for fravær og nærvær.

Tid til trening og veiledning er en av de viktigste faktorene for en vellykket implementering. Det må derfor være et godt samarbeid mellom de involverte i prosjektet på skolen og med støttesystemene internt og eksternt. Dette skaper et klima for samarbeid og felles ansvar for denne elevgruppen, fra ledernivå og ut til personalet, der man signaliserer at dette er viktig og må følges opp. Ofte undervurderes det hvor mye tid trening og veiledning tar. Det bør komme tydelig fram i en implementeringsplan når det skal trenes og veiledes.

Alle involverte trenger jevnlig påfyll av kunnskap for å opprettholde lojalitet og motivasjon. Deretter bør en sikre kontinuerlig evaluering av prosessen.

«Skoledagen min er mer meningsfull nå som jeg har en dag i uken hvor jeg bare gjør praktiske oppgaver.»

Patrick 15 år



DEL III

Verktøy og ressurser

Verktøy og tiltak knyttet til de ulike nivåene, er strukturert på samme måte som pyramiden for intervensjon (kapittel 1). Disse er forsøkt sortert etter nivå, men kan benyttes fleksibelt ut fra hvilken fraværsutfordring skolen eller læreren står overfor. Grundig kartlegging av ulike sammenhenger som kan ha ført til fraværet, bør alltid ligge til grunn ved valg av tiltak, uavhengig av nivå.

4.0 Forebyggende/universelle verktøy og tiltak (nivå 1)

Godt forebyggende arbeid med gode tilrettelegginger for alle elever på nivå 1 bidrar til trygge elever som mestrer, trives og ønsker å være på skolen. Slik fremmes skolenærver, og fravær forebygges.

Elevsamtale

Elever har ifølge opplæringsloven rett til minst en samtale i halvåret. Samtale med eleven er et godt utgangspunkt for at den voksne kan få tilgang til elevens opplevelse av skolemiljøet. Samtalen er viktig i alle faser i arbeidet for et trygt og godt skolemiljø (Utdanningsdirektoratet, 2021). Eksempel under er veiledende for hvilke områder som bør undersøkes. Åpne spørsmål vil i tillegg gi eleven mulighet til å svare fortellende og mer gjennomtenkt (se eksempel 1). For elever som strever med å gi utfyllende svar, kan et skjema med gradering benyttes (se eksempel 2).

Elevsamtale barnetrinn – eksempel 1

- ▶ Fortell litt om hvem du er sammen med på skolen, og hva dere liker å gjøre sammen (på skoleveien, i friminutter osv.).
- ▶ Har du noen gang opplevd å ikke trives på skolen?
- ▶ Fortell om hvordan du trives i klasserommet (plassering, fag, oppgaver osv.).
- ▶ Kan du fortelle litt om hvordan du har det sammen med de forskjellige voksne på skolen?
- ▶ Hvordan går det med leksearbeid, synes du?
- ▶ Hvis du kunne endre noe på skolen, hva skulle det vært?

Elevsamtale barnetrinn – eksempel 2

Navn: _____

- | | | | | |
|---|------------|------------|-------------|-----|
| 1. Hvordan trives du på skolen? | Veldig bra | Bra | Passe | |
| 2. Disse elevene leker jeg med på skolen: _____ | | | | |
| 3. Jeg føler meg trygg på skolen. | Ja | Som oftest | Noen ganger | |
| 4. Jeg arbeider effektivt og konsentrert i timene | Ja | Som oftest | Noen ganger | |
| 5. Jeg får den hjelpen jeg trenger fra lærerne. | Ja | Som oftest | Noen ganger | |
| 6. Jeg jobber godt med lekser hjemme. | Ja | Som oftest | Noen ganger | |
| 7. Jeg er høflig og vennlig mot voksne og barn på skolen. | Ja | Som oftest | Noen ganger | |
| 8. Jeg følger med på beskjeder og gjør det som blir sagt. | Ja | Som oftest | Noen ganger | Nei |

	Liker godt	Liker litt	Liker ikke
Norsk			
Matte			
Engelsk			
...			

Dette synes jeg er gøy og vil lære mer om: _____

Dette vil jeg jobbe mer med på skolen: _____

Elevsamtale ungdomstrinn

Elev: _____

I denne samtalen ønsker vi å ha fokus på din opplevelse av både faglig og sosial mestring.

For at samtalen skal bli best mulig, vil vi at du tenker gjennom noen spørsmål før du møter til oppsatt tid:

1. Hvilke faglige mål har du satt deg for vårterminen 20...?
2. Hva mener du det er viktig at du selv gjør for å kunne nå disse målene? Kom med konkrete forslag.
3. Hvordan jobber du med tilbakemeldingene du får i de ulike fagene, helt konkret?
4. Hva er gode arbeidsvaner for deg? Hva gjør du for å klare å gjennomføre disse?
5. Hvordan jobber du med motivasjonen, eller for å finne den?
6. Hvordan kan lærere, foreldre og andre voksne hjelpe deg å nå målene dine for denne terminen? Kom med konkrete forslag.
7. Hvem er du sammen med på skolen?
8. Hvem føler du deg trygg på i klassen?
9. Er det noen i klassen eller på skolen som får deg til å føle deg utrygg? Hvis ja, utdyp.
10. Opplever du at noen blir holdt utenfor eller mobbet på skolen?
11. Hva bidrar du med for at det sosiale miljøet på skolen skal være trygt og godt?
12. Hva bidrar du med for at læringsmiljøet på skolen skal være bra?

LINK - Livsmestring i norske klasserom

Det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring i læreplanen (LK20) skal gi elevene kompetanse og styrke til å møte livsutfordringer og å ta ansvarlige livsvalg. LINK er et undervisningsopplegg for hele grunnskolen som kan omsette disse bestemmelsene til praktisk arbeid i klasserommene.

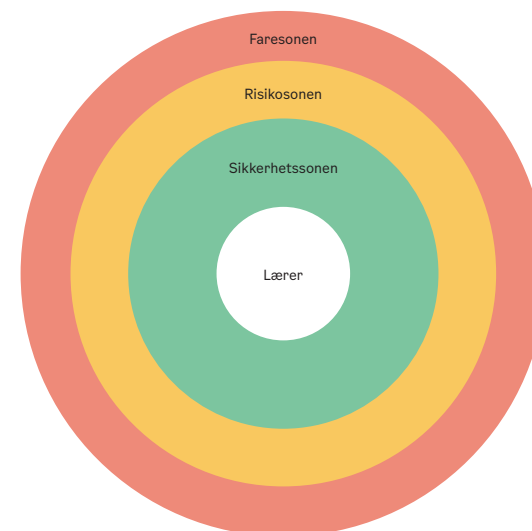
Undervisningsopplegget er delt inn i tre hovedgrupper som består av cirka ti elevsamlinger. Totalt er det cirka tretti samlinger. De tre hovedgruppene er:

- ▶ Følelsseskole
- ▶ Jeg og de andre
- ▶ På godt og vondt

Lenke til undervisningsopplegget LINK: <https://www.linktillivet.no>

Relasjonssirkelen

Et forebyggende tiltak for å sikre god kvalitet i relasjoner mellom elev og lærer, er å ta i bruk relasjonssirkelen. Ved hjelp av dette verktøyet får den voksne en god oversikt over hvilke elever den har en god, usikker eller svak relasjon til. Dersom det kommer fram at det er noen elever den voksne strever med å komme i posisjon til, bør den gjøre disse til «fokuselever» og vie dem ekstra oppmerksomhet for å komme nærmere dem.



Framgangsmåte:

Plasser deg selv i midten, deretter plasserer du elevene inn i følgende soner:

- 1. Sikkerhetssonen**
 - de elevene du er sikker på at du har en positiv og utviklingsstøttende relasjon til
- 2. Risikosonen**
 - de elevene du har en litt usikker relasjon til, og ikke veldig nær kontakt med
- 3. Faresonen**
 - de elevene du har en problematisk relasjon til, eller som du strever med å komme i posisjon til

Dersom det er flere voksne i samme klasse, bør resultatene sammenlignes. Legg merke til hvor mange voksne som skårer sin relasjon til å være i faresonen for en elev. Legg også merke til om det er store sprik i resultatene, hvor noen har en god relasjon, mens flere er usikre eller har en problematisk relasjon. Diskuter hva dette kan skyldes, og hva dere skal sette inn av tiltak for å forbedre relasjonene.

Sosiogram

For å bygge et godt miljø må de ansatte på skolen sette seg inn i klassens sosiale dynamikker. En måte å få oversikt over dette på er å ta i bruk et sosiogram. Et sosiogram er en visuell oversikt over relasjoner i en klasse.

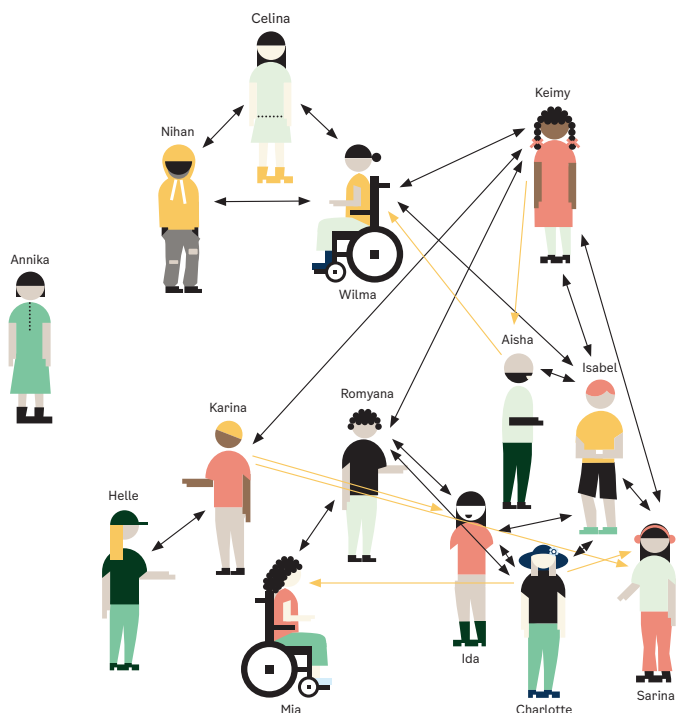
Framgangsmåte:

Still elevene et enkelt spørsmål som sier noe om hvilke andre elever de er knyttet til på skolen, eksempelvis:

- › Hvem liker du å leke med / være sammen med på skolen?
- › Hvem stoler du mest på i klassen?
- › Hvem vil du sitte sammen med i klassen hvis du tenker at du både skal ha det bra og klare å jobbe konsentrert?

Hver elev får skrive opp tre andre navn.

Lag deretter en oversikt der hver elev er en sirkel. Sett piler mellom sirkelene. Legg merke til hvilke elever som har et stort nettverk, og hvilke elever som ikke har det. Legg også merke til hvilke elever som velger hverandre gjensidig, og hvilke elever som er ensidige valg.



4.1 Målrettede verktøy og tiltak ved bekymringsfullt skolefravær (nivå 2)

Tiltakstrapp ved fravær



Skjema for trinnvist arbeid med fravær etter tiltakstrappen (til kontaktlærer)

Trinn	Oppgave	Dato	Veiledning til kontaktlærer	Notater
1	Snakk med eleven, og kontakt foresatte samme dag Oppklar bekymring		Benytt mal for første telefonsamtale Dersom bekymring bekrefte, gå til trinn 2	
2	Møte med kontaktlærer, elev og foresatte – innen 1 uke Kartlegg situasjonen Tiltak planlegges og iverksettes Varighet: 3 uker, deretter evaluering		Benytt mal for første møte – forenklet kartlegging Evaluer etter 3 uker Ved fortsatt bekymring, gå til trinn 3	
3	Meld til ressursteam/nærværsteam – innen 1 uke Samarbeidsmøte med «laget» rundt eleven – innen 1 uke Tiltak planlegges og iverksettes Varighet: 3 uker, deretter evaluering		Avklar med foresatte at saken kan drøftes i ressursteam/nærværsteam Benytt «Analysemodell for oppklaring av bekymring rundt fravær» Velg kartleggingsverktøy til bruk med elev Bruk mal for samarbeidsavtale Evaluer etter 3 uker Ved fortsatt bekymring, gå til trinn 4	
4	Faste samarbeidsmøter minimum hver 3. uke		En representant fra skolens ledelse kaller inn til og deltar i møtet Aktuelle samarbeidspartnere kalles inn (etter avklaring med foresatte) Eleven bør være med i møtene Møteplan bør legges 3 md. fram i tid	

Verktøy til trinn 1 i tiltakstrappen

Mal for telefonsamtale hjem

- Sjekk deg detaljert oversikt over elevens fravær, og om det er et mønster i fraværet:
 - Hvilke dager er eleven borte? (Er det ofte mandager, for eksempel?)
 - Er det ofte flere dager i strekk (for eksempel knyttet til sykdom som omgangssyke eller influensa), eller er det enkeltstående dager (for eksempel knyttet til plager som magevondt eller hodepine)?
 - Kommer eleven ofte for sent, eller går eleven hjem før skoledagen er over?
 - Har eleven hyppig fravær i forbindelse med lege/tannlege, vurderingssituasjoner ol.?
- Ring foresatte og opplys om elevens fravær. Minn dem om at skolen satses på tidlig innsats ved fravær, og at det er derfor du tar kontakt.
- Beskriv elevens fravær (dine funn fra pkt. 1). Spør foresatte hva de tenker om fraværet.
- Undersøk om foresatte tror at fraværet vil minke automatisk, eller om de er bekymret for fortsatt høyt fravær.
- Undersøk om eleven ser ut til å trives på skolen, eller om de ser tegn til at eleven misliker eller gruer seg for noe ved skolen.
- Konkluder sammen med foresatte om det er behov for et møte der saken drøftes nærmere og tiltak iverksettes (trinn 2).

	Type fravær	Info. skole	Info. foresatte
a)	Enkelttimer	x	
b)	Gjentakende forsentkomming		
c)	Fag, dager, personer?	KRØ, tirsdag	Tirsdag, onsdag
	Situasjoner	Vurdering ma, eng.	

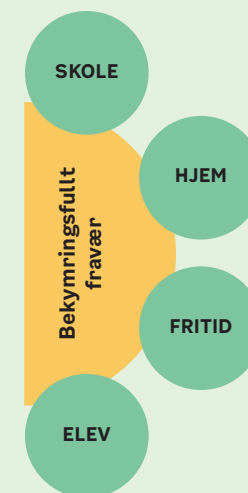
Verktøy til trinn 2 i tiltakstrappen

Mal for første møte – forenklet kartlegging

- Takk foresatte for at de kommer på møtet. Agenda for møtet er å bedre forstå elevens situasjon samt komme fram til tiltak som kan øke skolenærværet.

Referer til tiltakstrappen og vårt felles mål om at eleven skal trives på skolen og på sikt rustes til å gjennomføre videregående opplæring.

- Oppklar bekymring:
 - Er det noe på skolen som kan forklare fraværet? (relasjoner, situasjoner, strukturer, krav ol.)
 - Er det noe hjemme som kan forklare fraværet? (relasjoner, rutiner ol.)
 - Er det noe på fritiden som kan forklare fraværet? (relasjoner, situasjoner, aktiviteter ol.)
 - Kan eleven tenke seg til hva som kan forklare fraværet? (sykdom, trivsel, relasjoner, sårbarheter ol.)
- Oppsummer punktvis det dere har kommet fram til.
- I fellesskap beslutter dere hvilke tiltak som skal testes ut i 3 uker. Det er viktig å avklare hvem som har ansvar for hvilke tiltak.



	Tiltak	Ansvarlig	Evaluering
a)	Ukentlig samtale med kontaktlærer	Kontaktlærer	
b)	Fast leggetidspunkt følges opp med lydbok	Far	
c)	Samtaler med helsesykepleier	Mor	

Verktøy til trinn 3 og 4 i tiltakstrappen

Analysemodell for oppklaring av bekymring rundt fravær

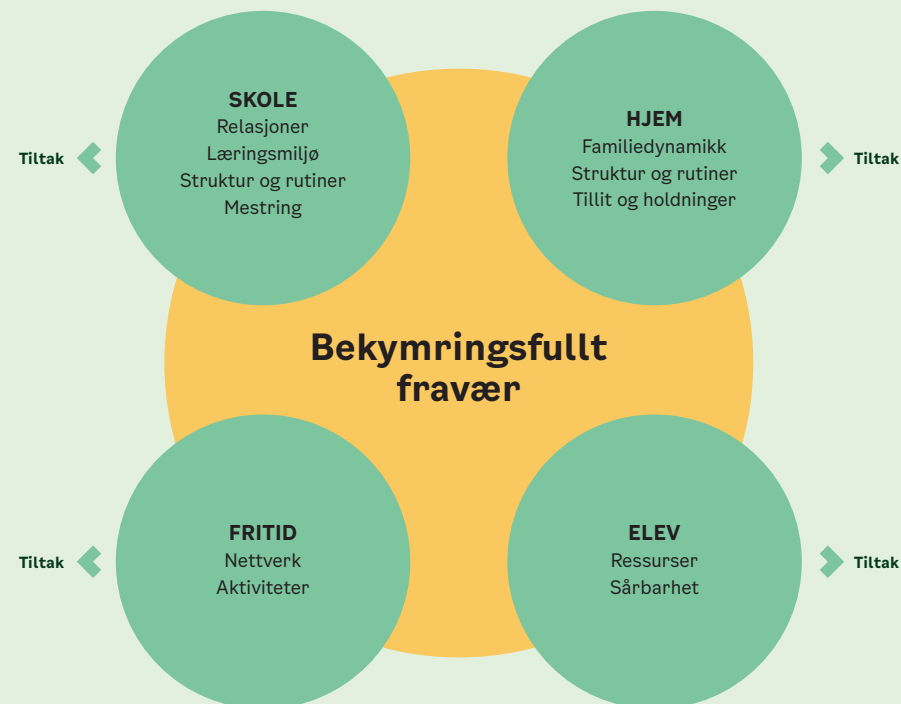
Ved å benytte en analysemodell i utforskingen av hva som påvirker fraværet hos elever, kan vi få en større forståelse av ulike forhold i elevens liv som det bør rettes mer oppmerksomhet mot. Områdene i modellen tar for seg skole, hjem, fritid og forhold hos eleven selv. Etter en analyse velges ett eller flere av de fire områdene, hvor tiltak kan utarbeides. Analysen kan også indikere at det er behov for støtte fra andre instanser. Intensjonen og målet er at eleven skal mestre skolehverdagen bedre og dermed øke skolenærværet.

Framgangsmåte:

Vurder ut fra situasjonen eller relasjonskvaliteten hvem som bør undersøke ulike områder. Lærer (eller en annen viktig voksen som skal møte eleven, som sosiallærer eller helsesykepleier) bør ha reflektert rundt ressurser og utfordringer (risiko) innenfor de ulike områdene som kan tenkes å ha påvirket fraværet, eller hva som kan styrke nærværet.


Deretter undersøkes områdene sammen med skolens drøftingsteam, med eleven og foresatte, eller i tverrfaglig møte. I møte med eleven vil den voksnes sensitivitet skape grunnlaget for en god samtale. Basert på kartleggingssamtalen settes tiltak inn for å styrke områder som fungerer, og for å redusere eller endre på forhold som opprettholder fraværet (Otnes, 2016). Start med å etablere tiltak på områder som øker sjansene for mestring. Eleven og miljøet rundt må styrkes som helhet for å gi eleven muligheter til å oppnå økt nærvær.



Bruk elevens stemme og innspill i arbeidet med analysemodell og tiltak



Modell fritt etter Kearney (2008)

Punktene i støtteteksten til analysemodellen er veiledende for hva som bør undersøkes nærmere innen de fire ulike områdene skole, hjem, fritid, elev, for å få bedre kjennskap til hva som påvirker fraværet (Kearney, 2008)

	Analysespørsmål	Råd og arbeid med tiltak
	Har eleven gode relasjoner til voksne på skolen?	<ul style="list-style-type: none"> «Banking time» med eleven (Roland, 2021) – elev og lærer gjør lystbetont aktivitet ønsket av eleven selv, i et begrenset tidsrom. Ta utgangspunkt i elevens interesser, og tillat å legge fag til side. Kontaktlærer eller annen viktig voksen setter av tid til å bli godt kjent med eleven. Oppretthold jevnlig kontakt med eleven skriftlig, enten digitalt via sms, skoleportalen, e-post eller Teams, eller gjennom skriftlige beskjeder og brev. Utvis lærersensitivitet (vær oppmerksom på speiling av atferd). Validering av følelser – lærer legger merke til elevens følelser i vanskelige situasjoner, og aksepterer og bekrefter disse. Lærer er oppmerksom på eget kroppsspråk, ansiktsuttrykk og stemme, i tillegg til å være utforskende i tilnærmingen. Lærer drar på hjemmebesøk, avtaler turer i nærmiljøet eller møtes på bibliotek eller kafe.
	Har eleven gode relasjoner til medelever?	<ul style="list-style-type: none"> Bruk funn fra kartlegging av sosiale nettverk i klassen (sosiogram). Iverksett voksenstyrte sosiale tiltak, som lekegrupper, hemmelig venn, trivselsledere, strukturerte aktiviteter i friminuttene og faddere. Ha organiserte/voksenstyrte aktiviteter i friminutter (f.eks. kortspill, sjakkgrupper, bordtennisturneringer og «boksen går»). La elevsammensetninger og læringspartner rullere. Gjennomfør voksenstyrt plassering i klasserommet både i sosiale situasjoner og ved skolerelatert arbeid (f.eks. ved laginndeling i kroppsoving og inndeling i turgrupper). Eleven lager liste over trygge elever som lærer benytter ved gruppeinndeling. Styrk elevens posisjon i klassen gjennom å legge opp til oppgaver og prosjekter der eleven har spesiell interesse eller kompetanse. Lærer sørger for at eleven får vite at den er savnet og en viktig del av klassen (brev fra klassen). Styrke foreldrenettverket i klassen. Foreldre kan oppfordres til å invitere klassekamerater med hjem eller på aktiviteter (dra på bowling, spise middag, være ute sammen, ha filmkveld osv.). Oppretthold slik aktivitet også når eleven har perioder med skolefravær.
	Hvordan er relasjonen mellom skole og hjem?	<ul style="list-style-type: none"> Skolen har tillit til at foresatte ønsker det beste for barnet sitt, og at de gjør sitt beste for at eleven skal komme på skolen. Skolen har et særlig ansvar for å framstå varme og empatiske og lytte til foresattes og elevens opplevelse av situasjonen. Lytt til foresattes bekymringer og behov. Ha forståelse for at foresatte kan bli usikre på om skolesituasjonen er trygg for barnet. Støtt foreldrene med å stå i elevens ubehag. Hjelp til og vis forståelse for å møte motgang. Beklag dersom skolen har begått feil. Lag klare avtaler for kommunikasjon mellom skole og hjem. Legg møter til tidspunkter som er gode for foresatte. Sett alltid ny motedato ved slutten av samarbeidsmøter.

	<p>Er det et trygt læringsmiljø i klassen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gjør skolen engasjerende, attraktiv og meningsfull for eleven det gjelder. Gjør tilpasninger for morgensituasjonen, som «åpen kantine», «åpent klasserom» og andre sosiale tiltak. Sørg for tydelig klasseledelse med samkjørte voksne. Gjennomfør observasjon og kollegaveiledning. Legg merke til lærers undervisningstype, formidlingssevne, personlighetstype og sensitivitet – skjer forskjellsbehandling, er lærer streng/ettergivende osv.? Lærerne på trinnet har en felles standard som skaper forutsigbarhet på tvers av fag (f.eks. bruker alle det samme stilletegnet). Alle voksne som er rundt eleven, er informert om elevens behov og avtaler. Klassereglene er tydelige. Det holdes klassemøter. Klassen har felles trening i sosiale og emosjonelle ferdigheter. Gjennomfør trivselsundersøkelser i klassen og på trinnet. Ha gruppeundervisning/-lek. Drøft om eleven bør bytte klasse dersom man ikke lykkes med å sikre et trygt miljø.
	<p>Opplever eleven å ha god oversikt over hver skoleuke, -dag og -time?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Undersøk om det er mønster i fraværet knyttet til spesifikke dager eller timer. Ha tydelige og forutsigbare planer for elevens skolehverdag. Bruk de 7 H-ene for å gi best mulig informasjon. Skriv målformuleringer på tavlen i alle fag. Gi tydelig og tilstrekkelig informasjon om innhold i timer, særlig i fag eleven er utrygg i (send f. eks. sms med informasjon om innhold i KRØ-timen dagen i forveien). Gi individuelt tilpasset faglig hjelp og sosial støtte. Ha godt planlagte overganger mellom aktiviteter og timer. Unngå mange voksenbytter om mulig. Sørg for god informasjonsflyt internt på skolen. Gi nødvendig informasjon til nye lærere og vikarer. Forsterk inspeksjonen ved starten av skoleåret og etter behov. Vis fleksibilitet i møte med elevens behov faglig og sosialt, i vurderingssituasjoner og ved oppmøteplan (kan f.eks. ha eget sett med bøker tilgjengelig på skolen). Gi beskjed i god tid hvis planer endres, slik at eleven ikke stresser unødvendig eller blir overrasket. Informert om «annerledesdager» og tilrettelegg for eventuelle alternativer. Hold avtaler. Forklar hvis avtaler endres, og at dette kan skje. For elever som har et alvorlig fravær, kan det å lage en forberedelsesfilm med utgangspunkt i de 7 H-ene være en støtte (Rosenquist & Andersson, 2020).

<p>Er overganger tilstrekkelig sikret?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sikre alle potensielt vanskelige overganger – fra barnehage til skole, fra trinn til trinn, mellom skoleslag, etter helger/ferier, fra friminutt til time, ved ankomst skolegården og mellom ulike oppgavetyper og aktiviteter gjennom skoledagen. Start kontakten med eleven i slutten av skoleferien (plandager). Planlegg første skoledag og den første tiden etter ferien sammen med eleven før dere går ut i ferie – gjerne noe attraktivt. En trygg voksen møter eleven utenfor skolebygget slik at foresatte kan dra. Unngå å dvele slik at atskillelsen ikke blir langvarig. Gi eleven mulighet til å ha med annen trygghet i overgangssituasjonen (f.eks. en bamse eller en hemmelig stein i sekken). Legg til rette for at eleven får komme inn i klasserommet før de andre. Start timen med en lystbetont aktivitet før det faglige arbeidet. Gi belønning for mestring av oppmøte (f.eks. kinobilletter eller gratiskuponger til kantina). Lærer sender oppmuntring på sms om morgenen. Kan skole, venn eller kjente følge eleven til skolen? Kan eventuelt foresatte, slektning eller ansatt i bydel kjøre til skolen? Buskort eller taxi dekkes av skole/bydel (i avgrenset periode). I opptrappingsplanen kan det å møte eleven i bilen i 20 minutter føre til neste mål for mestring. Ved større overganger som skolebytte, samarbeid tett med foresatte, og bruk god tid på detaljerte forberedelser. Besøk skolens områder (klasserom, kantine, toalett osv.) og lærere utenom skoletid. Lag en omvisningsfilm dersom fysisk oppmøte blir vanskelig. Lag videohilsen fra nye lærere. Forbered oppstart på skole, i overgang fra barnehage til skole. Følg Oslostandarden. Gi sårbare elever med høyt fravær tilstrekkelig tett oppfølging og veiledning i forbindelse med linjevalg og forberedelse til videregående opplæring. Kontaktlærer, eller andre aktuelle voksenpersoner fra skolen, kan komme på hjemmebesøk hvis rammene tillater det.
<p>SKOLE Mestring</p>	<p>Har eleven nok mestringsopplevelser i skolehverdagen?</p> <ul style="list-style-type: none"> Få kjennskap til elevens skolesituasjon på detaljnivå, både faglig og sosialt. Bruk kartleggingsverktøy, f.eks. skalering. Hvilke situasjoner, fag, lærere, medelever, læringsstrategier og metoder bidrar til mestring hos eleven? Opplever eleven arbeidet som håndterbart og overkommelig? Jobb målrettet med elevens mestringstro. Tilpass alle oppgaver, og legg i sårbare perioder opp til oppgaver man er sikker på at eleven vil mestre. Lag avtaler om at eleven ikke trenger å snakke høyt, svare på spørsmål eller vise fram oppgaver i klasserommet. Gjennomfør fleksible vurderingssituasjoner (f.eks. prøver, innleveringer og framføringer). Ha perioder med avtaler om muntlig tilbakemelding, egne mestringsmål, støtte ved forberedelser og støtte i selve vurderingssituasjonen (f.eks. gjennomføre på eget rom alene eller med noen eleven er trygg på, eller lese inn lydfil hjemme). Kommuniser med eleven via chat underveis i timen. Begrens antall vurderingssituasjoner. Begrens lekser, eller ha perioder uten lekser. Lærer hjelper eleven med å sette seg faglige og sosiale mål som den kan jobbe fram mot. Bryt målene ned til overkommelige delmål, og hjelp eleven med å vise til alt den har klart. Vis gjerne til mestring av tilsvarende situasjoner: «Hva gjorde du da? Hvordan fikk du det til?» I starten, etter langvarig fravær, kan det i noen tilfeller legges opp til «feilfri læring» slik at eleven ikke møter unødvendige nederlag.

<p>HJEM Familiedynamikk</p>	<p>Hvordan opplever elev og foresatte familiedynamikken?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bruk Hei-spillet som en inngang til å snakke om familiesituasjon og følelser. Kartlegg viktige hendelser i familien som kan være årsak til økt fravær. Snakk sammen om terskel for fravær. Eleven bør ha noe alenetid med foresatte uten søsken. Styrk relasjoner til søsken, eksempelvis eldre søsken som kan bidra med leksehjelp eller følge til skolen. Fortsett å gjøre hyggelige ting som familie selv om eleven har høyt fravær. Gjør ting eleven mestrer godt, og har lyst til. Psykologisk førstehjelp (Raknes, 2022) formidler kunnskap om tanker, følelser og handling og kan brukes som verktøy til selvhjelp. Informere foresatte om fraværproblematikk, fysiske reaksjoner, og hvordan snakke med barn når de er engstelige. Samarbeid med PPT/BUP. Undersøk om det er konflikter i familien som kan påvirke eleven negativt. Dersom det er sykdom i familien, forklar for eleven hvem som har ansvar for foreldre. Avklar om familien får tilstrekkelig støtte av slekt/nettverk. Finn tilbud om foreldreveiledning (f.eks. lavterskelkurs i bydelen, familierapeut eller BUP). Jobb med styrking av den autoritative voksenrollen (varm og tydelig) (Roland & Westergård, 2015). Bruk verktøy til selvhjelp som f.eks. mestringskatten.
<p>HJEM Struktur og rutiner</p>	<p>Finnes det gode rutiner for arbeid med lekser og for kvelds- og morgensituasjoner?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ha gode hverdagsrutiner for søvn (legge seg og stå opp til faste tider, også i helger), måltider, fysisk aktivitet og internettbruk. Lag gode rutiner for lekser, og gjør tilpasninger i leksemengde dersom situasjonen utløser konflikter i familien. Begrens tilgangen til mobil og nettbrett om natten. Sørg for at eleven ikke snur døgnnet i helgene. Avklar roller og ansvar i leggesituasjonen og om morgenen. Avklar hvilke behov foresatte har for støtte, og undersøk om det finnes personer i nettverket som kan bistå/avlaste. Etabler klare avtaler om hva eleven skal ha tilgang til dersom den blir hjemme fra skolen (mobil, sosiale medier, tv, gaming osv.) Når eleven er hjemme fra skolen, bør det tidsrommet eleven har skoletid, bli viet aktiviteter som støtter opp om bedre fysisk og mental helse. Lystbetonte aktiviteter kan gjenopptas «etter skoletid». Gi foreldreveiledning i tilbakeføringsperioden (gjennom f.eks. Oslohjelpa, BUP eller barneverntjenesten) for å støtte foresatte i å være utholdende i arbeidet med å hjelpe eleven tilbake til skolen.
<p>HJEM Tillit og holdninger</p>		<ul style="list-style-type: none"> Foresatte er informert om lover og skolerett og skoleplikt. Foresatte anerkjenner at skolen deler deres ønske om at eleven skal lykkes i utdanningsløpet. Foresatte har tillit til at skolen gjør sitt beste for at eleven skal ha det godt på skolen. Foresatte følger regler for kommunikasjon om fravær. Skole og hjem har en klar og konstruktiv kommunikasjon. I møter må det gis tydelige og definerte oppgaver ut fra ansvarsområder, og foresatte følger opp avtaler som planlagt.
<p>FRITID Nettverk</p>	<p>Hvem er eleven sammen med på fritiden?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kartlegg hvem eleven er sammen med på fritiden (fysisk og digitalt). Avklar om det er behov for at noen fra elevens nettverk bistår med gjennomføring av fritidsaktiviteter. Øk elevens besøk av venner hjemme. Søk bydel om støttekontakt og eventuelt økonomisk støtte.

<p>FRITID Aktiviteter</p>	<p>Hvilke fritidsaktiviteter har eleven?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartlegg alle interesser og fritidsaktiviteter (fysiske og digitale). • Oppretthold fritidsaktiviteter for å unngå sosial isolasjon. Hva er populært på trinnet? • Finn fram til nye aktuelle fritidsaktiviteter. • Ha fokus på positive opplevelser og aktiviteter med venner og familie i perioder der fravær skaper konflikt og uro i familien. • Benytt gjerne elevens favorittaktiviteter som belønninger i belønningssystem. • Drøft om eleven kan ha tilgang til tv, internett og mobil når eleven er hjemme. • Bruk elevens interesser aktivt i skoletiden, i skolearbeidet og i forbindelse med lekser.
<p>ELEV Styrker</p>	<p>Hvilke styrker har eleven? Hvordan kan elevens styrker benyttes til å øke skolenærværet?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kartlegg elevens styrker både i skolesammenheng og på hjem- og fritidsarenaen. • Be om hjelp fra foresatte, søsken og venner til å beskrive elevens styrker. • Finn ut hvordan disse styrkene har hjulpet eleven med skolenærvær tidligere, og hvordan de kan fortsette å hjelpe eleven. • Styrk eleven gjennom å benytte historier (narrativer) om hvordan den har overkommet hindre tidligere. • Lag visuelle framstillinger av elevens styrker. • Definer hvilke styrker som kan benyttes aktivt i arbeidet med å øke skolenærværet.
<p>ELEV Sårbarheter</p>	<p>Hvilke sårbarheter har eleven? På hvilke måter påvirker sårbarhetene skolenærværet?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Få kjennskap til elevens skolehistorikk, og om det f.eks. har vært skolebytter, mobbing osv. • Fysiske plager og «vondter» må undersøkes av helsepersonell for å vurdere om vondter er fysiske symptomer på følelsesmessig ubehag, og avgjøre hvilke tiltak som bør gjennomføres. • Finn løsninger på hvordan eleven, med hjelp fra voksne, kan håndtere de fysiske plagene i skolehverdagen (gjennom f.eks. pleie, hvile eller medisiner). Ta eleven med i arbeidet med å finne gode løsninger. • Tilby faste samtaler med helsesykepleier. • Kartlegg om eleven har bekymringer som kan påvirke skolenærværet. • Undersøk om eleven er engstelig for noe på og/eller utenfor skolen. Er eleven sosialt ukomfortabel, eller lider den av separasjonsangst eller frykt for sykdom og smitte? • Bruk narrative spørsmål eller mirakelspørsmål-teknikken: «Hvis du våknet og alt var bra, hvordan ville dagen din sett ut?» • Ha samtale om hva som skaper stress, og om normalisering av engstelse. Bruk f.eks. <i>Psykologisk førstehjelp</i> (Raknes, 2022), og snakk om toleransevindu for læring, angstkurve og energiregnskap for hva som stresser og ikke. • Lær eleven problemløsningsferdigheter og hvordan den bedre kan møte motstand når unngåelse er blitt en strategi. • La eleven ha ukentlige samtaler med en trygg og kompetent voksen for å kartlegge stress, få støtte til å stå i motgang, sikre trygghet og avklare forventninger. • Undersøk hvorvidt eleven har sårbarheter ved læring, og/eller kartlegg sosial og emosjonell kompetanse. • Bidra til økt forutsigbarhet og tryggere skolehverdag ved å informere om hva som skjer, når, med hvem osv. • Lag egne dagsplaner og egne arbeidsplaner for hver økt. • Ivareta behov for skjerming, pauser og exit-ruter. Hvis eleven har angst, trenger den et sted å henvende seg i stedet for å dra hjem. • Tilrettelegg for sosialt samspill i mindre grupper.

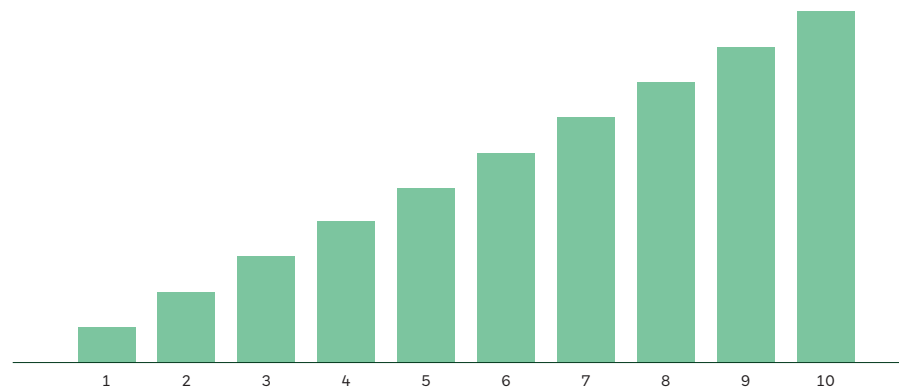
Ulike samtale- og kartleggingsverktøy til bruk med elev

Det finnes et utvalg av kartleggings- og samtalskjemaer for å få fram elevstemmen ved bekymringsfullt fravær. Her presenteres noen eksempler som kan anvendes i samtale med elever der lærer er bekymret for deres manglende tilstedeværelse eller begynnende tilbaketrekning, eller trenger mer informasjon om hvordan tilrettelegge faglig og sosialt for at elever skal oppleve mer mestring og mening i skolehverdagen.

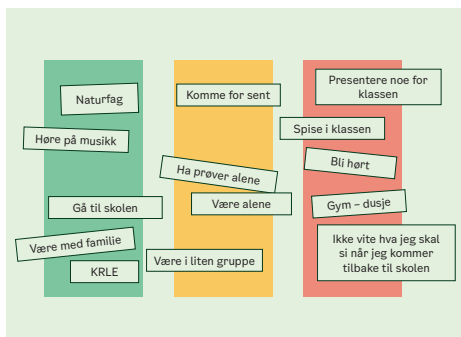
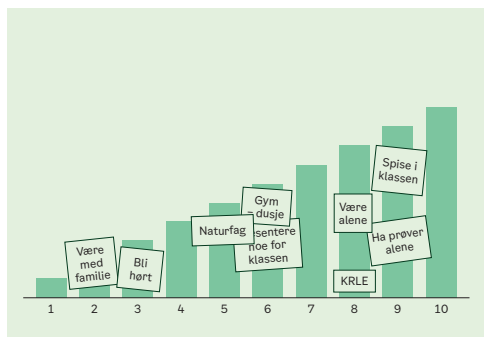
Skjemaene kan benyttes som defokusert kommunikasjon. Med defokusert kommunikasjon menes at du som voksen regulerer blikkontakten ved å rette oppmerksomheten mot aktiviteten dere holder på med, snarere enn direkte mot eleven. Sitt ved siden av eleven i stedet for rett overfor. Bruk åpne og undrende spørsmål. Eleven behøver ikke delta i samtalen, men gir ved hjelp av verktøyet informasjon om det lærer spør om. Eleven kan enten bruke lapper eller skrive og fargelegge på skjemaet dersom den ikke ønsker å prate.

Skaleringsskjema

Skaleringsskjemaet består av et søylediagram og en oversikt over en rekke funksjoner som benyttes for å kartlegge elevens opplevelse av ulike aspekter ved skolehverdagen. Funksjonene er knyttet til 4 områder, blant annet til mestring i fag, relasjoner til lærere og elever og hjemmeforhold. Søylediagrammet viser en skalering fra 1 til 10, der 1 oppleves uproblematisk og 10 uttrykker svært mye ubehag/stress. Eleven skal plassere de ulike funksjonene ut fra sin opplevelse.



Fag	Situasjoner	Arbeidsmåter	Fritid	Hjemmeforhold
Matte	Være i klasserommet	Ha prøver i klassen	Være med dyr	Forlate mor/far om morgenen
Engelsk	Være i liten gruppe	Ha prøver på grupperom	Være alene	Få nok søvn/hvile
Norsk	Jobbe individuelt (alene)	Ha prøver alene	Være med venner/familie	Være alene
Samfunnsfag	Bruke skolens toalett	Lese høyt i klassen	Drive med friluftsliv	Fortelle andre om hvordan jeg har det
KRLE	Gå inn i skolegården	Lese høyt i gruppe	Høre på musikk	
Naturfag	Gå inn når det ringer	Lese høyt alene for lærer	Spille dataspill/game	Være med familie
Kunst og håndverk	Ta buss til skolen	Be lærer om hjelp	Se på YouTube	Være med venner
Mat og helse	Gå til skolen	Ha friminutt	Være på sosiale medier	Annet
Valgfag	Bli kjørt til skolen	Svare på spørsmål muntlig i klassen	Se på tv/serie/film	Være meg selv på skolen
Fremmedspråk	Gå hjem fra skolen	Svare på spørsmål muntlig i gruppe	Lese	Komme for sent
Gym - gymsal		Svare på spørsmål alene med lærer	Lage mat	Ikke vite hva jeg skal si når jeg kommer tilbake til skolen
Gym - ute		Samarbeide med medelever	Trene	Ikke vite hva andre tenker om meg
Gym - skifte i garderobe		Presentere noe for klassen	Spise	Bli hørt
Gym - dusje		Spise i klassen		Bestemme hva jeg vil gjøre
Lærere/andre voksne		Snakke med medelever på skolen		
Fyll ut navn		Snakke med voksne på skolen		
Fyll ut navn		Presentere noe alene for lærer		
Fyll ut navn		Presentere noe i gruppe		



Dersom det blir for omfattende for eleven med skaleringsøyler fra 1 til 10, kan tre nivåer benyttes for å få fram nyanser av opplevd ubehag eller mestring.

Ruteskjema

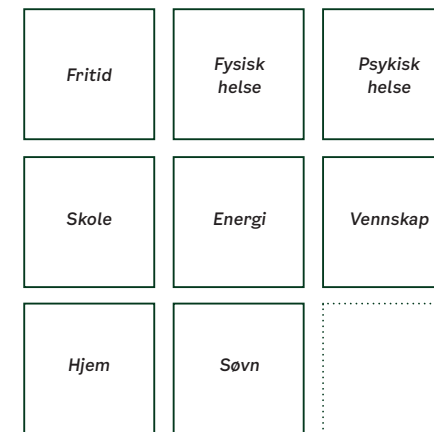
Ha samtaler med barnet om temaene i rutene i skjemaet. Tilpass skjemaet og samtalen til barnets alder og utvikling. Eleven kan skravere for å vise hvor stor del av boksene som oppleves som utfordrende. Det er også en blank boks for «annet». Undre deg sammen med eleven om det er andre mulige områder som kan være grunn til at eleven synes det er utfordrende å være på eller å komme til skolen.

Ut fra det som kommer fram i samtalen, kan det gjøres videre undersøkelser, eller man kan bli enige om avtaler som vil gjøre skoledagen bedre for eleven.

Samtale – BARN



Samtale – UNGDOM



Pluss/minus-skjema

Områder som eleven har presentert som utfordrende på skolen – for eksempel etter arbeid med skalerings-skjema – kan undersøkes videre ved hjelp av et pluss/minus-skjema. Det kan gi en mer detaljert forståelse av for eksempel kroppssøving som et fag det er vanskelig for eleven å delta i. I denne samtalen kan det komme fram at det er utfordringer knyttet til forhold ved garderobe, til det å bli vurdert, eller til det å følge beskjeder på grunn av støy. På denne måten kan det utformes tiltak på disse områdene.

Ut fra skjemaet ser det ut som eleven opplever det utfordrende å bli eksponert, å være synlig for de andre og å bli vurdert. Forslag til tiltak kan være:

- Sørg for at eleven er forberedt og trygget gjennom å gi detaljert informasjon om hva som skal skje i kroppssøvingstimerne.
- Legge til rette for at eleven kan testes i ulike øvelser kun foran lærer.
- Erstatte kroppssøvingstimer med andre fysiske aktiviteter alene eller i liten gruppe, for eksempel sykle, gå tur eller trene på treningsstudio.
- Lage avtale om egentrening (etter plan laget sammen med lærer) og loggføring i en avgrenset periode.
- Gi mulighet for å skifte i egen garderobe.

Kroppssøving	
+	-
Fotball Bruke kroppen Ballspill	Alle ser meg Garderoben Skifte Dusje Turn Kommentarer Blikk Bråk

Tidslinje

Eleven kan forklare sine opplevelser om det å ha fravær gjennom å plassere hendelser på en tidslinje. Lærer blir bedre kjent med elevens perspektiv på situasjonen.



IVAS

IVAS er et informasjons- og kommunikasjonsverktøy som i utgangspunktet er tilpasset personer med Asperger syndrom. Kartleggingsverktøyet har som formål å finne ut hva personen selv opplever som betydningsfull for å ha en god og meningsfull skolehverdag (Statped, 2022). Verktøyet måler blant annet symptomer på stress. En voksen som eleven har tillit til, presenterer påstander som eleven skal gradere, slik som i et skalerings-skjema.



Elevens selvrappport

Elevens selvrappport gir et mer systematisk oppsett for en elevsamtale og kan benyttes for å kartlegge elevens subjektive forståelse av egen livssituasjon. Instrumentet kan også benyttes mer dynamisk, i en samtale heller enn som avkrysning.



Mal og eksempler på samarbeidsavtaler

Med utgangspunkt i analysemodellen og kartlegging av eleven bør de ulike tiltakene skrives ned i en samarbeidsavtale. Når det utarbeides samarbeidsavtaler, må det gå tydelig (konkret) fram hva den enkelte har i oppgave, hvordan og når den skal gjennomføres, og hva som kan gjøres dersom det aktuelle tiltaket ikke kan gjennomføres. Samarbeidsavtalene benyttes på både trinn 3 og 4 i tiltakstrappen.

Samarbeidsavtale mellom elev, foresatte og skole

Elev: _____ Date: _____ Varighet for avtale: _____

Klasse: _____

Status (beskriv utvalgte avvikende situasjoner): _____ Lengstgående mål: _____

Detaljer	Tiltak	Ansvar	Plan B	Frakt

Samarbeidsavtalen evalueres og justeres (sett): _____

Signaturer: _____

Skole: _____ Foresatte: _____ Elev: _____

Arbeid med samarbeidsavtaler:

- Fortsett med det som allerede fungerer.
- Ta utgangspunkt i kartleggingen.
- Sett opp realistiske mål og tiltak – små skritt.
- Tenk gjennom tiltak i alle delene av elevens liv – skole, fritid og hjem.
- Lag avtale for tre uker av gangen. Evaluer og juster.
- Etter ferier og fridager bør det ikke foretas økninger/endringer.
- Hold deg til planen. Ikke bli fristet til å gjøre mer enn det eleven forventer. Eleven må kunne stole på planen.

Samarbeidsavtale – eksempel på ferdig utfylt avtale (komplekst fravær)

Elev: Kari Olsen Dato: 07.02.2021 Varighet for avtale: 3 uker

Klasse: 5B

Status (beskrivelse av nåværende situasjon):

Kari har ikke vært fysisk på skolen på 6 mnd. Hun har besøk av sosiallærer en gang i uken der de spiller Minecraft og prater sammen. Kari har fortalt at hun har lyst til å prøve å komme på skolen, men at hun alltid får vondt i magen når hun prøver.

Langsiktige mål: Fysisk oppmøte på skolen to dager i uken.

Delmål	Tiltak	Ansvar	Plan B	Frist
Finne ut av Karis interesser og kartlegge hva hun opplever som krevende/mindre krevende på skolen.	Ved neste hjemmebesøk av sosiallærer: Gjennomføre kartlegging med skaleringskjema. Forsøke å kartlegge: <ul style="list-style-type: none"> Hvilke temaer hun liker å jobbe med. Hva som stresser henne i skolesituasjon. Hvordan første økt kan tilrettelegges best mulig. 	Sosiallærer	Mor/far gjennomfører skaleringen dersom det blir for krevende at sosiallærer gjør det.	Innen fredag 11. februar
Bli mer trygg på skolen og skolegården igjen.	Sosiallærer tar ansvar for å finne to mulige tidspunkt elev kan komme på skolen etter skoletid (sammen med mor/far). Bli kjent med rommet som skal brukes ved skoleoppmøte.	Foresatte Sosiallærer	Elev kommer til skolen og besøker rom med foresatte, men uten sosiallærer til stede.	Innen tirsdag 16. feb.
Gjennomføre 20 min. med sosiallærer, alene på grupperom (torsdag 18. Og torsdag 25. februar kl. 9.30-09.50).	Sosiallærer tar utgangspunkt i kartleggingen og planlegger en økt med temaer Kari er trygg på og liker. Senest tirsdag 16. feb. sender sosiallærer en forberedelsesfilm med utgangspunkt i de 7H'er til foresatte. Foresatte viser denne til Kari. Sosiallærer møter Kari i skolegården og går avtalt rute til grupperom.	Sosiallærer Foresatte	Foresatte sender sms til kontaktlærer dersom økten blir for vanskelig å gjennomføre for Kari. Kontaktlærer drar hjem til elev og gjennomfører samme økt som var planlagt på skolen. Tilsvarende økt forsøkes gjennomført på skolen 25. februar, samme tid. Vurder om økten bør halveres i tid.	Forberedelsesfilm: Tirsdag 16. feb. Gjennomføre økt: Torsdag 18. Feb. Og torsdag 25. Feb.

Foresatte går gjennom samarbeidsavtalen med Kari etter samarbeidsmøtet i dag. I etterkant av dette sender de respons til sosiallærer.

Samarbeidsavtalen evalueres og justeres: 26. februar 2021

Signatur

Skole

Foresatte

Elev



«Jeg har fått flere venner og liker bedre å være på skolen. Før lekte jeg bare sammen med Oscar.»
 Alex 8 år

4.2 Intensive verktøy og tiltak ved komplekst skolefravær (nivå 3)

Før ulike tiltak og tilrettelegginger som blir beskrevet under, iverksettes, bør det alltid gjennomføres en grundig kartleggingssamtale med eleven. Kartleggingssamtale med eleven kan gjennomføres selv om eleven ikke har vært på skolen eller mottatt et opplæringstilbud over lengre tid. I utgangspunktet er det kontaktlærer som har ansvaret, og følger opp arbeidet med eleven. Det bør vurderes hvem som kan være best egnet i det direkte arbeidet med eleven, særlig ved overgangen til oppstart av skoleaktivitet igjen. Det er vesentlig for lærer å være sensitiv overfor elevens egne initiativer og innspill. Tiltak og tilpasninger virker bedre i en miljøterapeutisk ramme på ulike områder av elevens liv. Få en oversikt over elevens interesser og ressurser som kan benyttes som innfallsvinkel til arbeid med faglige og sosiale læringsmål.

Forslagene til tiltak under er veiledende og kan brukes på alle nivåer av pyramidene, tilpasset den enkelte elev.

«Drømmetimeplan»

En timeplan med kortere eller færre dager i uken, med overvekt av mestringsaktiviteter og lystbetonte og meningsfulle aktiviteter, kan være et utgangspunkt for å møte opplærings situasjonen igjen. Klargjør rammer og ressurser slik at du er godt forberedt når du, i samtale med eleven, lager en drømmetimeplan eleven kan lykkes med. Vær oppmerksom på, når du skal utforme tiltak, at mange elever ikke ønsker å skille seg ut eller oppfattes som annerledes.

«Sånn vil jeg ha det på skolen»

Heftet er ment som støttmateriell for samtaler om hvordan barn med autismespekterforstyrrelser, ADHD og Tourettes syndrom vil ha det på skolen og skolefritidsordningen. Det kan veilede den voksne i å finne ut hva eleven trenger av tilrettelegging på skolen for å øke nærværet.

Lenke til utskriftsvennlig versjon:

<https://www.statped.no/globalassets/laringsressurs/dokumenter/02-bokhefte/sannviljeghadet071020.pdf>

Digital undervisning

Dersom eleven har god selvledelse, kan det legges opp til at eleven følger deler av opplæringen digitalt.

Gaming

Gamingkontakten.no skriver på sine nettsider at de ofte erfarer at det ikke er gamingen i seg selv som er et problem, men at det å spille anvendes som en strategi for å håndtere utfordringer i livet generelt. Det anbefales arbeid med sosialisering, samspillserfaringer og deltagelse i et fellesskap utenom og i tillegg til deltagelse i spilluniverset. Eleven trenger å styrke sine sosiale ferdigheter, sin relasjonskompetanse og sin identitet for å mestre senere livsutfordringer som voksen. Skolen, i samarbeid med hjemmet og eventuelt andre instanser, kan jobbe mot felles mål for skoledeltagelse og livsmestrings- og selvstendighetsmål i hverdagen.

AV1-robot

AV1 er en skolerobot til bruk i klasserommet når eleven ikke er fysisk til stede. Eleven kan følge/strømme undervisningen i reell tid for eksempel hjemmefra eller fra grupperommet. Dette anses ikke å være en permanent løsning, men et skritt på veien i tilbakeføringen til klasserommet. Statped har veiledende råd for eventuell bruk av roboten.



Hjemmeundervisning i en begrenset periode

I en overgangsperiode kan eleven motta opplæring hjemme eller på andre arenaer i et forsøk på å øke skolenærværet. Gi eleven en opplevelse av normalitet i hverdagen ved å skape en ramme for opplæringen. Opplæring som gis i hjemmet, gis ofte intensivt gjennom eneundervisning og bør derfor komprimeres til å gjelde en begrenset periode av dagen (for eksempel en time) og i et begrenset omfang av fag. Det er vanlig å jobbe tverrfaglig med grunnleggende ferdigheter for å skape mestringsopplevelser.

Dersom eleven er helt fraværende fra skolen, sørg for at eleven opprettholder positiv kontakt med medelever. Dette kan for eksempel gjøres ved brev fra klassen, besøk fra klassekamerater, deltagelse i chat eller videobrev. Kontaktlærer kan også oppfordre klassen til å sende hyggelige tekstmeldinger og til å besøke eleven i fritiden. Foresatte tas med på råd.

Alternativ opplæringsarena

Elever med komplekst skolefravær kan ha vært borte fra skolen i lengre perioder. Veien tilbake til skolen kan oppleves lang og stressende, og det kan bli for stor overgang å gå tilbake til skolen som første steg. For disse elevene kan alternative opplæringsarenaer være gode utgangspunkt for mer praktisk orientert læring. Eksempler på slike arenaer kan være museumsbesøk, utstillinger, turer i skog og mark, bibliotek, gårdsbesøk, utplassering i arbeidsliv på ønsket arbeidsplass, eller andre aktiviteter barnet har interesse for. Eleven kan gjøre aktivitetene alene med en voksen eller sammen med en eller to andre elever. Følg anbefalingene i rundskrivet «Bruk av alternative opplæringsarenaer i grunnskolen Udir-3 2010».

DAI - dyreassisterte intervensjoner

Skolehund kan brukes som sosial støtte, læringspartner, motivator og trygghet for elever som finner skolehverdagen vanskelig. Hunden er til god hjelp for å skape en solid og trygg relasjon mellom lærer og elev, og mellom elever der sosial kontakt kan være en utfordring. Å skape meningsfulle dager med mestrings og samspill med hund kan gi eleven motivasjon og glede, som igjen kan bidra til å redusere skolefravær.

Det er viktig med godkjente og utdannede skolehunder og pedagoger (også kalt ekvipasjer) i intervensjonen for å nyttiggjøre seg denne ressursen på best mulig måte, slik at både hund og elev ivaretas til enhver tid. Det finnes godkjente ekvipasjer fra Ås som tar oppdrag på skoler, men da må skolene eller bydelene ønske å betale for dette. De kan henvende seg til Dyrebar Omsorg for å få hjelp til å finne en skolehund som passer godt til eleven.

Samarbeid mellom instanser

For elever med langvarig og bekymringsfullt fravær som i tillegg følges opp av flere instanser, etableres det ofte en ansvarsgruppe. Målet med ansvarsgruppen er å koordinere de ulike instansene som jobber med eleven, og sikre jevnlig møter med alle involverte. Dette bidrar til bedre informasjonsflyt og tydeligere ansvarsfordeling. Alle jobber mot samme felles mål, med ulike oppgaver.

Fritak fra opplæringsplikten

Elever med langvarig skolefravær kan ha behov for en vurdering av delvis fritak fra opplæringsplikten (jf. opplæringslova §2-2, tredje ledd). PPT gjør en vurdering av dette behovet på bakgrunn av legeerklæring eller uttalelse fra hjelpeinstanser. Opplæringsloven åpner for at elever kan få mulighet til å gå et ekstra år i grunnskolen uavhengig av om eleven har hatt vedtak om fritak fra opplæringsplikten. Et delvis fritak fra opplæringsplikten skal vurderes jevnlig og alltid følges av en opptrappingsplan utarbeidet i samarbeid mellom eleven, foresatte, skole og andre aktuelle instanser.

Individuell ukeplan – for elev med komplekst skolefravær (nivå 3)

Etter kartlegging i samarbeid mellom elev, skole og foresatte kan det være nyttig å skrive ned hva det forventes at eleven skal mestre i arbeidet med å møte på skolen, og hva som forventes når det gjelder elevens delaktighet i opplæringen. Vær oppmerksom på at det å skulle mestre skolenærverv ofte er energikrevende i oppstarten. Innholdet i opplæringen bør derfor tilpasses til mengde og omfang i en periode, da førsteprioritet er å etablere og stabilisere fysisk oppmøte.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Økt 1 <u>Sette seg inn i ukeplanen</u> ▶ Se over planen for støttelærer (Anne) ringer. Har du spørsmål til hva som skal skje, kan du spørre støttelærer når hun ringer	Økt 1 <u>Forberede turen</u> ▶ Sjekke værmeldingen ▶ Pakke sekken	Økt 1 <u>GeoGuessr</u> ▶ Nå som det er vanskelig å reise rundt i verden, kan det være lurt å reise litt på internett. Spill en runde GeoGuessr. Få gjerne med deg søsteren din og se hvem som kommer nærmest. Lenke nederst på siden.	Økt 1 <u>Forberede turen</u> ▶ Sjekke værmeldingen ▶ Pakke sekken	Økt 1 <u>Møte kontaktlærer</u> Kontaktlærer kommer hjem til deg kl. 09.00. Vi kjører eller tar buss sammen til den nye skolen. (Du bestemmer om vi tar buss eller bil.)
Pause	Pause	Pause	Pause	
Økt 2 <u>Planlegge tur på tirsdag med støttelærer</u> Støttelærer ringer på Teams kl. 10.30. I morgen skal du på sykkeltur med støttelærer, og det er du som elev som er reiseleder. En reiseleder må finne ut: ▶ Hva skal være med i sekken? (mat, drikke og ekstra klær?) ▶ Hvem skal være med på turen? Det er lurt å spørre dem i dag. ▶ Hvor skal turen gå? ▶ Hvordan blir været i morgen? Hva har det å si for planleggingen av turen? ▶ Hvor lenge skal turen vare? Skriv en eller to setninger til kontaktlærer (Anders) på Teams om hva du har gjort denne dagen.	Økt 2 <u>Gjennomføre sykkelturen</u> Støttelærer kommer til deg kl. 10.45. Sykkelturen gjennomføres slik den ble planlagt dagen før. Skriv en eller to setninger til kontaktlærer på Teams om hva du har gjort denne dagen.	Økt 2 <u>Planlegge tur på onsdag med støttelærer</u> Støttelærer ringer på Teams kl. 09.30. I morgen skal du på tur med støttelærer, og det er du som elev som er reiseleder. En reiseleder må finne ut: ▶ Hva skal være med i sekken? (mat, drikke og ekstra klær?) ▶ Hvem skal være med på turen? Det er lurt å spørre dem i dag. ▶ Hvor skal turen gå? ▶ Hvordan blir været i morgen? Hva har det å si for planleggingen av turen? ▶ Hvor lenge skal turen vare? Skriv en eller to setninger til kontaktlærer på Teams om hva du har gjort denne dagen.	Økt 2 <u>Gjennomføre turen</u> Støttelærer kommer til deg kl. 10.45. Skriv en eller to setninger til kontaktlærer på Teams om hva du har gjort denne dagen.	Hvis vi får lov til å komme inn på skolen, gjør vi det, hvis ikke titter vi på skolen fra utsiden.

Benytt de 7 H-ene i arbeidet med dags- og ukeplaner

De 7 H-ene er grunnleggende prinsipper i pedagogisk tilrettelegging for elever med behov for struktur og forutsigbarhet. Som lærer kan du bruke disse punktene for å tydeliggjøre informasjon for eleven. Dette kan være til hjelp i planlegging av for eksempel enkelttimer, turer og annerledesdager.

De 7 H-ene gir elevene forutsigbarhet og struktur i skolehverdagen.

1. Hva skal jeg gjøre?
2. Hvor skal jeg være?
3. Hvorfor skal jeg gjøre det?
4. Hvem skal jeg være sammen med?
5. Hvordan gjør jeg det?
6. Hvor lenge gjør jeg det?
7. Hva skal jeg gjøre etterpå?

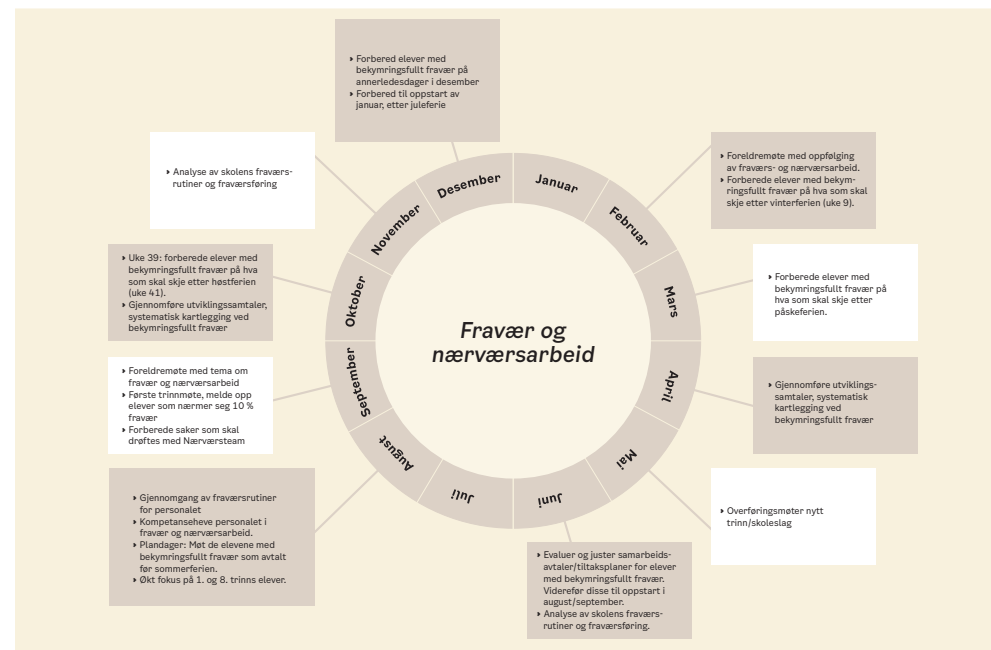
Stat.ped.

5.0 Verktøy – lederdel

I ressursbanken finner du forslag til verktøy som kan støtte arbeidet med å forebygge, kartlegge og utforme tiltak. Verktøyene er tilpasset samarbeid innad på skolen og med eleven, foreldre og andre instanser.

Årshjul

Eksempel på visualisering av fravær og nærværarbeid gjennom et skoleår.



Forslag til fraværsføring og fraværstutiner

Skolen bør ha en lett tilgjengelig oversikt over rutiner for registrering og oppfølging av fravær for å kunne handle raskt når elever blir borte fra skolen.

Eksempel på handlingsplan for fraværsføring og fraværsoversikt for _____ skole		
	Ansvar	Tips til konkrete tiltak og rutiner
Fraværsføring <i>Mål: Alle lærerne fører fravær hver time</i> Alt fravær registreres fortløpende i skolens registreringssystem.	Kontaktlærer, faglærere og vikarer.	Nye ansatte får tilstrekkelig opplæring i registreringssystemet under høstens planleggingsuke. Vikarer får nødvendig informasjon om registrering og gis tilgang til klasseliste av den som kaller inn vikar.
Kommunikasjon mellom skole og hjem ved fravær <i>Mål: God kommunikasjon mellom skole og hjem om fravær</i> Foresatte får tilstrekkelig informasjon om skolens fraværregler og rutiner. Foresatte gir beskjed om fravær ved å sende sms via skolemelding til kontaktlærer innen første skoletime. Dersom skolen ikke har hørt fra foresatte innen 2. time, vil kontaktlærer kontakte foresatte i løpet av dagen. Foresatte må melde fraværet hver dag hvis ikke meldingen sier noe om forventet lengde på fraværet. Kontaktlærer ringer hjemmet til elever som har tre sammenhengende dager med fravær.	Kontaktlærer/ trinnleder Foresatte Kontaktlærer Foresatte Kontaktlærer	Fraværstutiner tas opp som eget punkt på foreldremøter og i oppstarts- og utviklingssamtaler. Eget infoskriv om rutiner for fravær legges i oppstartsmappen til nye elever. Alle lærere som har første time, gir beskjed til trinnets leder via e-post om hvilke elever som ikke har møtt.
Grense for bekymringsfullt fravær <i>Mål: Skolen har en tydelig definisjon av grensen for bekymringsfullt fravær.</i> Elever og foresatte er godt informert om skolens definisjon av bekymringsfullt fravær. De er også informert om skolens anbefalinger med tanke på permisjonssknader. Både elever og foresatte vet at både gyldig og ugyldig fravær kan føre til bekymring. Kontaktlærere tar kontakt med foresatte straks fraværet anses å være bekymringsfullt. * Se eksempel på forslag til konkretisering av bekymringsfullt fravær side 51.	Skolens ledelse/ trinnleder Kontaktlærer	Elevene informeres om grenser for bekymringsfullt fravær. De får også opplæring i teorien som understøtter denne bekymringen. Opplæringen bør skje i løpet av de første ukene i skoleåret. Ved bekymring skal tiltakstrappen i veilederen følges.

Oversikt over fravær

Mål: Skolen har til enhver tid oversikt over elevfraværet

Elevfravær er fast tema på trinnmøter.

Kontaktlærer har til enhver tid oversikt over elevfraværet i sin klasse eller gruppe.

Kontaktlærer melder videre til ledelsen dersom en elev får bekymringsfullt fravær.

Ledelsen sørger for å ha god oversikt over det totale fraværet på individ-, gruppe- og trinnivå.

Teamleder

Kontaktlærer

Rektor

Ukentlig gjennomgang av fravær legges inn som fast punkt på agendaen for teammøter.

Gå gjennom bevegelse i elevfraværet ved semesterslutt. Framgang feires.

Gå gjennom fraværstall i ledergruppa månedlig eller hyppigere.

Skolens definisjoner av bekymringsfullt fravær

Dagsfravær blir sett på som et problem når elever

1. har mer enn tre dager fravær i løpet av to uker (over 25 %)
2. har store problemer med å delta i timene i minst to uker, og gir betydelige problemer for ungdommens eller familiens daglige rutiner
3. har vært borte mer enn tre enkeltdager i løpet av en måned
4. har 10 % fravær eller mer i løpet av femten uker
5. har opplevd alvorlige enkeltepisodes (for eksempel vold, trusler, mobbing eller krenking) som kobles til påfølgende fravær

Timefravær blir sett på som et problem når elever

1. har to eller flere timer fravær på samme dag
2. har to timer fravær i samme fag i løpet av to uker
3. har fem timer fravær i løpet av fjorten dager
4. har ti eller flere timer fravær i løpet av femten uker





«Å vite at jeg alltid har et fast grupperom å gå til, sammen med en trygg voksen, gjør det lettere for meg å være på skolen»

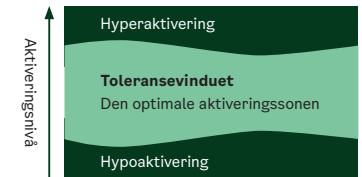
Jeanett 8 år

6.0 Verktøy som kan benyttes for å fremme elevers psykiske helse i skolen

Verktøyene under kan brukes av skolehelsetjenesten og PPT i samarbeid med lærer. Formålet er å gi eleven større bevissthet om sammenhengen mellom tanker, følelser og handling for at eleven bedre skal kunne håndtere og mestre sine utfordringer i skolehverdagen.

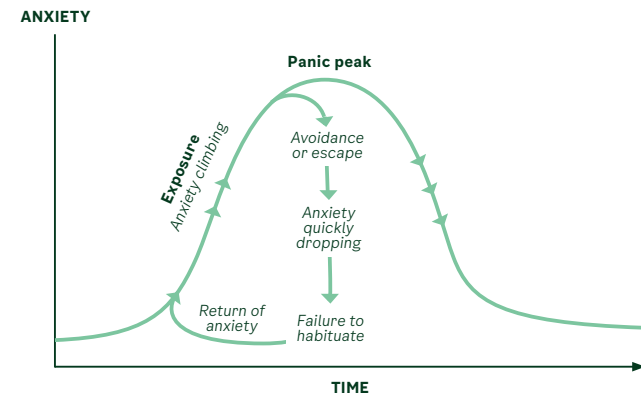
Toleransevinduet

Skolen kan benytte virkemidler som toleransevinduet og eksponeringskurve i samtale med eleven for å hjelpe eleven til å forstå situasjonen sin bedre. Lærer og elev kan reflektere sammen over hvordan eleven kan mestre det som er vanskelig, både i forkant og når situasjonen har inntruffet.



Angstkurve ved eksponering - og unngåelsessirkelen

Når skolen skal støtte elever som har angstdiagnoser, i å møte utfordringene sine i skolehverdagen, kan angst forklares til eleven som en strategi som gjør at vi unngår det vi er engstelige for. Man opplever ofte det som kalles *negative automatiske tanker* når man skal inn i en situasjon man ikke er komfortabel med, for eksempel «dette kommer aldri til å gå bra» eller «jeg kommer til å dumme meg ut». Når man unngår det man er redd for, får man ikke utfordret tankene som sier at det ikke kommer til å gå bra. Angsten reduseres når man trekker seg unna, og dermed forsterkes også unngåelsesatferden. Gi håp og forklar at engstelsen vil reduseres i takt med mestring. Et mildt press kan utføres når forholdene ligger til rette. Dette kan være når relasjonen til lærer er god, når eleven er sammen med noen den er trygg på, når den har fått god informasjon i forkant, når den har oversikt over en aktivitet, eller hvis avtaler er inngått med hensikt å dempe stress. Hvis eleven er veldig rammet i situasjonen, kan pusteøvelser benyttes, eller «exit-ruter» som er avtalt på forhånd.



Kilde: Cambridge University Press

Psykologisk førstehjelp - universelt, målrettet og intensivt tiltak

Verktøyet vektlegger bevisstgjøring av forholdet mellom følelser, tanker og handling, og hvordan man kan jobbe med tankene for bedre å mestre en bestemt situasjon. Materialet kan brukes til arbeid med angstsymptomer og andre utfordringer relatert til psykisk helse, i samtaler med elever, grupper og hele klasser. Verktøyet kan også benyttes i arbeid med familien og foresatte (Raknes, 2022).



KAT-kassen - universelt, målrettet og intensivt tiltak

KAT-kassen er et metodisk verktøy som visualiserer og konkretiserer ulike områder knyttet til følelser, tanker og atferd. Materialet er utarbeidet for å støtte samtaler med barn og unge med mål om å øke selvinnsikten og deres sosiale ferdigheter. Funksjonene i kassen innebærer blant annet visualisering av tid og relasjoner og hvordan kroppen påvirkes av våre følelser. Verktøyet kan brukes av foreldre, lærere eller andre fagfolk i samtaler med barn hvor det sentrale er å utvikle selvforståelse, forståelse av andre og hensiktsmessige tanke- og handlingsstrategier. (Statped, 2021)

Mestringskatten - målrettede og intensive tiltak

Mestringskatten (Coping Cat) er et program som er basert på kognitiv atferdsterapi, og laget for terapeuter (for eksempel PPT, BUP og bydelsinstanser som helsesykepleiere). Programmet forutsetter opplæring.



«Det er lettere å komme på skolen og å delta i timene nå som jeg vet med 100 % sikkerhet at ingen av lærerne ber meg svare høyt på spørsmål i timene, uten at jeg selv har rullet opp hånden.»

Fabian 13 år



«Jeg fikk slappe av og se på film når jeg ble stresset og engstelig, og ikke klarte å få til det jeg ønsket.»

Alan 9 år

Referanseliste/kilder

Braathen, F. (2020, 7. februar). *Fire av ti skoler har ikke rutiner for elever som har vært lenge borte fra skolen*. Aftenposten, Skole og utdanning.

Breeman, L. D., Wubbels, T., van Lier, P. A. C., Verhulst, F. C., van der Ende, J., Maras, A., Hopman, J. A. B. & Tick, N. T. (2015). *Teacher characteristics, social classroom relationships, and children's social, emotional, and behavioral classroom adjustment in special education*. Journal of school psychology, 53(1), 87 – 103.

Eksperpsykehusetblog.wordpress.com. (2019). Barn med autismeforstyrrelser har oftere skolevegring. <https://eksperpsykehusetblog.wordpress.com/2019/07/03/barn-med-autismeforstyrrelser-har-oftere-skolevegring>

Forskning.no. (2020). Vi vet ikke hvor stort problemet med skolefravær egentlig er. <https://forskning.no/barn-og-ungdom-partner-skole-og-utdanning/vi-vet-ikke-hvor-stort-problemet-med-skolefravaer-egentlig-er-sierskoleforsker/1714793>

Gamingkontakten.no. (2022). Noen å spille med – noen å snakke med. URL: <https://www.gamingkontakten.no>

Havik, T. (2018). *Skolefravær: Å forstå og håndtere skolefravær og skolevegring*. Gyldendal akademisk.

Havik, T. (2015). *Implementering av forebyggende tiltak mot skolevegring*. I E. Westergård (Red.), *Implementering: å omsette teorier, aktiviteter og strukturer i praksis* (kap. 9). Universitetsforlaget.

Hernes, G. (2010). *Gull av gråstein. Tiltak for å redusere frafall i videregående opplæring*. Fafo-rapport 2010:03.

Holden, B. og Sålman, J.I. (2010). *Skolenekting – årsaker, kartlegging og behandling*. Kommuneforlaget.

Hver dag teller. Veileder for forebygging og oppfølging av alvorlig skolefravær. Nittedal kommune (2011). *Alvorlig skolefravær. En veileder for oppfølging*. <https://www.nittedal.kommune.no/globalassets/01-bilder/barnehage-skole-sfo/ppt/hver-dag-teller.pdf>

Ingul, J. M. (2014). "Anxiety and Social Phobia in Norwegian Adolescents: Studies of risk factors, school absenteeism and treatment effects". Psykologisk institutt.

Ingul, J. M. (2005). *Skolevegring hos barn og unge*. Nasjonalbiblioteket.

Kearney, C.A. (2008). *Helping School Refusing Children and Their Parents. A Guide for School-based Professionals*. New York: Oxford University Press.

Kearney, C. A. & Graczyk, P. (2014). *A Response to Intervention Model to Promote School Attendance and Decrease School Absenteeism*. <https://prestasjonsprinsen.se/wp-content/uploads/2019/08/a-response-to-intervention-model-to-promote-school-attendance-and-decrease-school-absenteeism-Kearney-Graczyk.pdf>

Læreplanverket. Kunnskapsløftet. (2020). <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket>

- No Isolation. (2021). AV1 robot. Barnets øyne, ører og stemme i klasserommet. <https://www.noisolation.com/no/av1>
- Oslo kommune (2009). Skolevegring –en praktisk og faglig veileder. Utdanningsetaten. <https://ude.intranett.oslo.kommune.no/getfile.php/132335470/utdanningssetaten%20%28UDE%29/Intranett%20%28UDE%29/1%20Ny%20hovedside/Oppf%C3%B8lgning%20av%20eleven/Dokumenter/veileder%20skolevegring.pdf>
- Otnes, A. (2016): Å kurere gruff. En framgangsmåte for samarbeid rundt barn og ungdom med skolefravær. Spesialistoppgave i klinisk barne- og ungdomspsykologi. Bufetat Region Øst.
- Psykiskhelse.no. (2015). Skolevegring: Én i hver klasse. <https://psykiskhelse.no/bladet/2015/skolevegring-%C3%A9n-i-hver-klasse>
- Rabøl Hansen, H., Lenchler-Hübertz, L., Paarup, N. & Thastum, M. m.fl. (2019). Skolens fraværende barn – årsager og innsatser. Dafolo forlag.
- Raknes, S. (2022). Psykologisk førstehjelp. <http://solfridraknes.no>
- Regjeringen.no. (2021). NOU 2019: 23 Ny opplæringslov. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2019-23/id2682434/?ch=1>
- Roland, P. (2015). Hva er implementering? I Roland, P. & Westergård, E. (Red.), Implementering: Å omsette teorier, aktiviteter og strukturer i praksis (s. 19 –39). Universitetsforlaget.
- Roland, P. (2021). Den autoritative voksenrollen i barnehage og skole: relasjonskvalitet, utfordrende atferd, mobbing og sosial emosjonell læring (1.utg.). Cappelen Damm AS.
- Rosenquist, I. & Andersson, J. (2020). Sånn vil jeg ha det på skolen og sånn vil jeg ha det på SFO/AKS: Et samtaleverktøy. Statped. <https://www.statped.no/globalassets/laringsressurs/dokumenter/02-bokhefte/sannviljeghadet071020.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2021a). Skolen etter koronapandemien: Et løft for trivsel og læring. https://www.regjeringen.no/contentassets/637a7dd9f97b42c49eab111a0fce074e/taptlaring_raport_tiltak_a4_final.pdf
- Kunnskapsdepartementet. (2021b). Høringsnotat: Forslag til ny opplæringslov og endringer i friskoleloven. <https://www.regjeringen.no/contentassets/e069262e09fa47d2b8ef4ddb3d971d9e/horingsnotat-forslag-til-ny-opplaringslov-og-endringer-i-friskolelove.pdf>
- Statped. (2021, 14. oktober). KAT-kassen. <https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/kat-kassen> (<https://www.statped.no/laringsressurser/sammensatte-larevansker/ivas---informasjons-og-kommunikasjonsverktoy>)
- Sølvik R.M. og Ertesvåg, S.K. (red.). (2020). Ledelse i klasserommet: Undervisningskvalitet fra teori til praksis. Cappelen Damm.
- Thambirajah, M.S., Grandison, K.J. & De-Hayes, L. (2008). Understanding school refusal: A handbook for professionals in education, health and social care. Jessica Kingsley Publishers.
- Udir.no. (2020). Bruk av alternative opplæringsarenaer i grunnskolen Udir-3 2010. <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/Udir-3-2010-Bruk-av-alternative-opplaringsarenaer-i-grunnskolen>
- Utdanningsdirektoratet. (2021, 29. september). Skolemiljøtiltak: Undersøke. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/tiltak-skolemiljo/skolemiljotiltak-undersoke/#relasjonskartlegging>

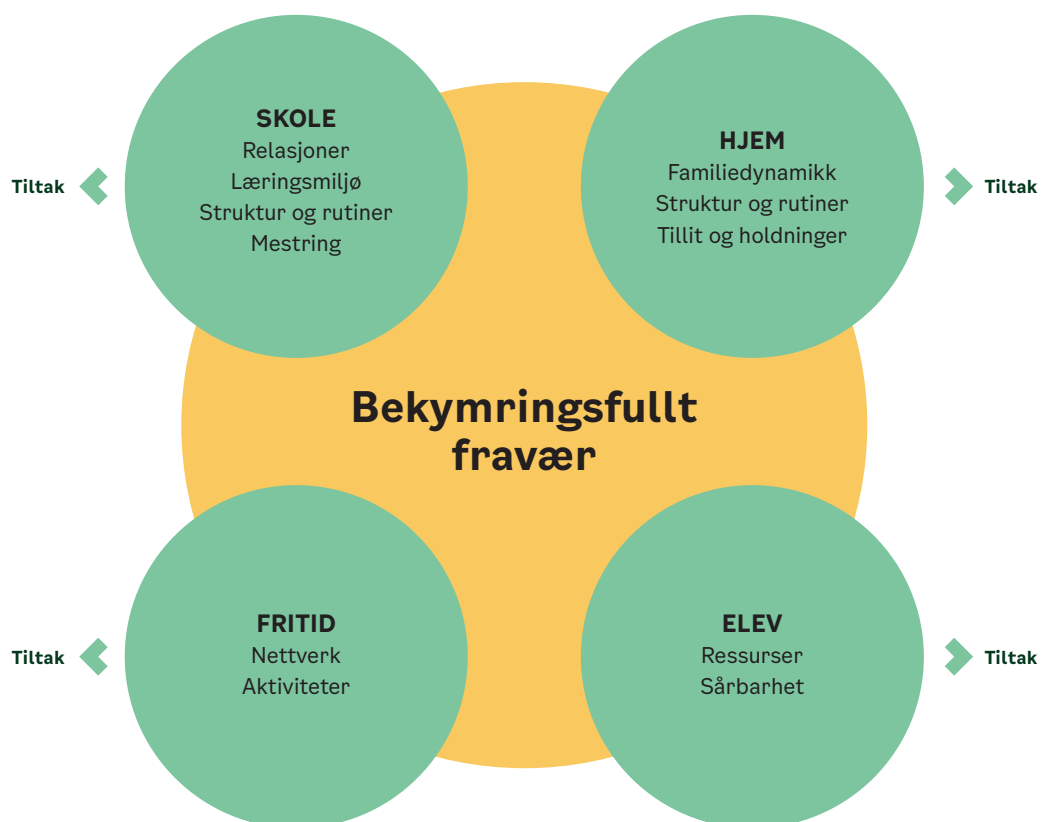
Utdanningsnytt.no. (2018). Tips til deg som har et barn som strever med å komme seg på skolen. <https://www.utdanningsnytt.no/hjemmebarna-skolevegring/tipstil-deg-som-har-et-barn-som-strever-med-a-komme-seg-pa-skolen/155666>

Utdanningsnytt.no. (2019): 22.000 skolebarn har bekymringsfullt mye fravær. <https://www.utdanningsnytt.no/barneskole-fravaer-grunnskole/22000-skolebarn-har-bekymringsfullt-mye-fravaer/156000>

I veilederen er det benyttet verktøy fra «Nærværsskolen» utviklet av Silje Hrafa Tjersland: Skjema for trinnvist arbeid med fravær etter Tiltakstrappen, Mal for telefonsamtale hjem, Mal for første møte - forenklet kartlegging samt Ruteskjema til kartlegging med elev.



Analysemodell



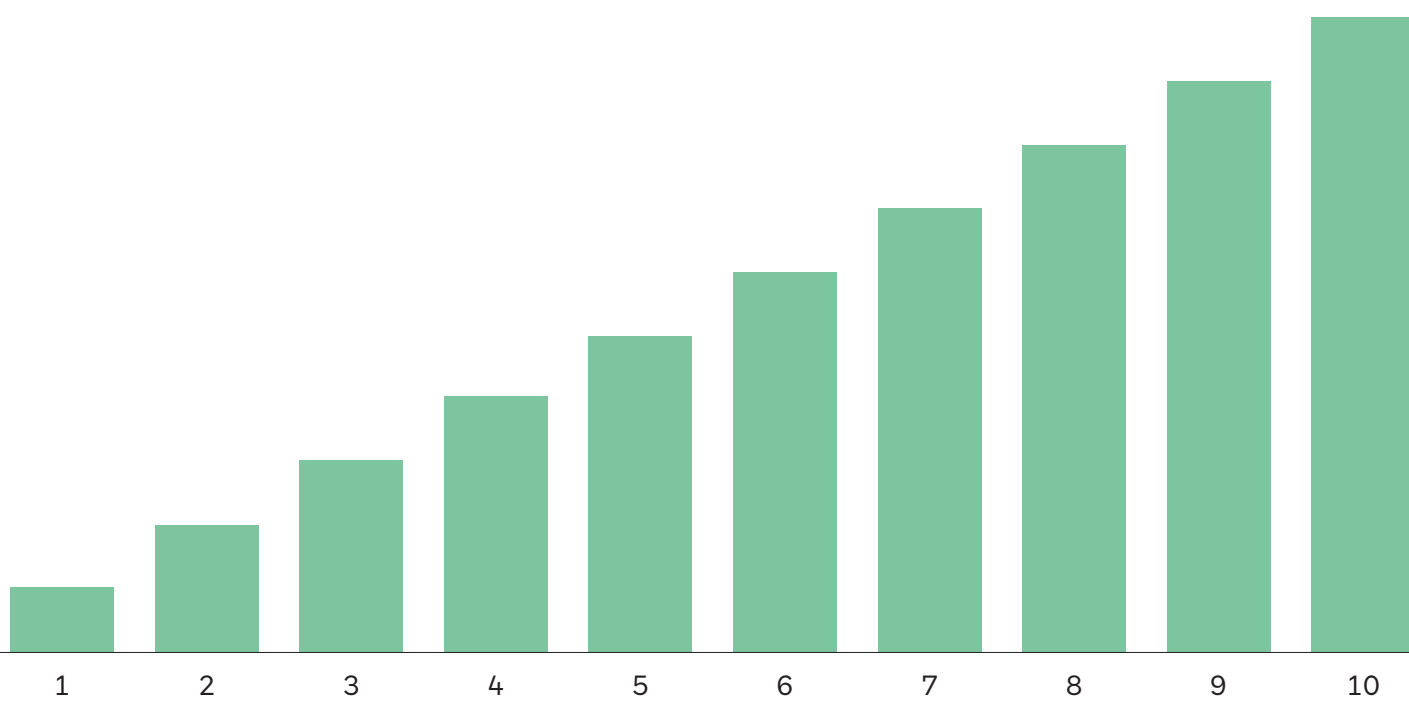
Modell fritt etter Kearney (2008)



Skaleringskjema 2



Skaleringskjema 1

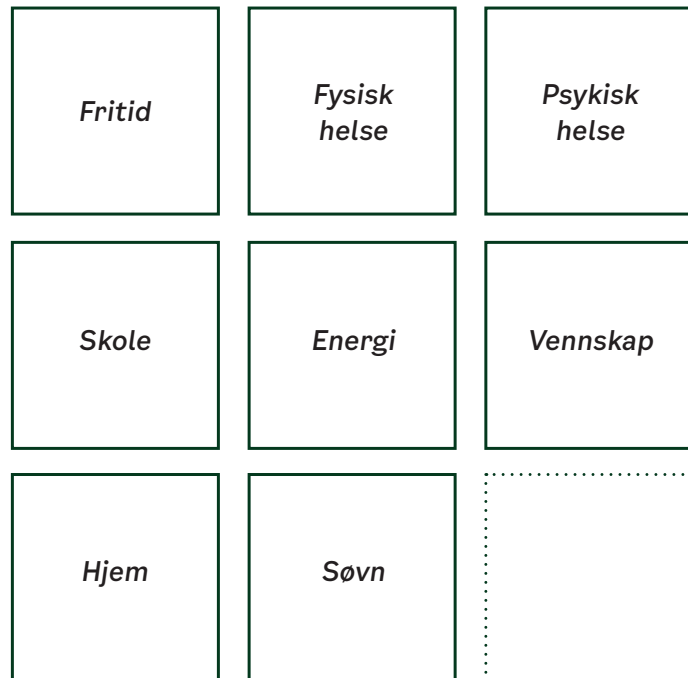


Ruteskjema

Samtale – BARN



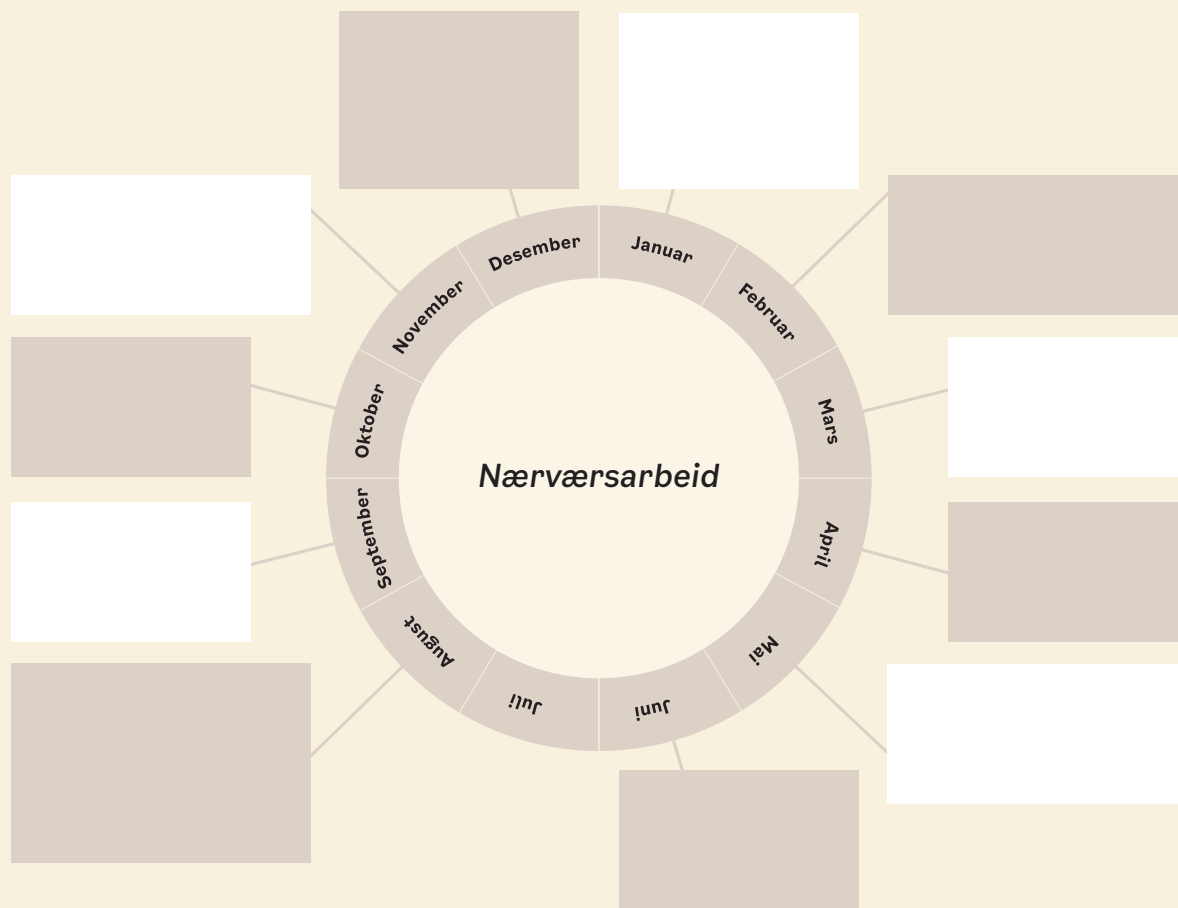
Samtale – UNGDOM



Skaleringsskjema – funksjoner

Fag	Situasjoner	Arbeidsmåter	Fritid	Hjemmeforhold
Matte	Være i klasserommet	Ha prøver i klassen	Være med dyr	Forlate mor/far om morgenen
Engelsk	Være i liten gruppe	Ha prøver på grupperom	Være alene	Få nok søvn/hvile
Norsk	Jobbe individuelt (alene)	Ha prøver alene	Være med venner/familie	Være alene
Samfunnsfag	Bruke skolens toalett	Lese høyt i klassen	Drive med friluftsliv	Fortelle andre om hvordan jeg har det
KRLE	Gå inn i skolegården	Lese høyt i gruppe	Høre på musikk	
Naturfag	Gå inn når det ringer	Lese høyt alene for lærer	Spille dataspill/game	Være med familie
Kunst og håndverk	Ta buss til skolen	Be lærer om hjelp	Se på YouTube	Være med venner
Mat og helse	Gå til skolen	Ha friminutt	Være på sosiale medier	Annet
Valgfag	Bli kjørt til skolen	Svare på spørsmål muntlig i klassen	Se på tv/serier/film	Være meg selv på skolen
Fremmedspråk	Gå hjem fra skolen	Svare på spørsmål muntlig i gruppe	Lese	Komme for sent
Gym – gymsal		Svare på spørsmål alene med lærer	Lage mat	Ikke vite hva jeg skal si når jeg kommer tilbake til skolen
Gym – ute		Samarbeide med medelever	Trene	Ikke vite hva andre tenker om meg
Gym – skifte i garderobe		Presentere noe for klassen	Spise	Bli hørt
Gym – dusje		Spise i klassen		Bestemme hva jeg vil gjøre
Lærere/andre voksne		Snakke med medelever på skolen		
Fyll ut navn		Snakke med voksne på skolen		
Fyll ut navn		Presentere noe alene for lærer		
Fyll ut navn		Presentere noe i gruppe		





Samarbeidsavtale mellom elev, foresatte og skole

Elev:

Dato:

Varighet for avtale:

Klasse:

Status (beskrivelse av nåværende situasjon):

Langsiktige mål:

Delmål	Tiltak	Ansvar	Plan B	Frist

Samarbeidsavtalen evalueres og justeres (dato):

Signaturer

Skole

Foresatte

Elev

Oslo kommune

Utdanningsetaten
Osloskolen
2025

Design og illustrasjoner: Elisabeth Vik, Konsulenttenester/uke
Foto: Maria Grande Aakermann

www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning