



TØNSBERG
KOMMUNE

Hvem er veilederen ment for?

Veilederen er ment for ansatte i skolen og foresatte som ønsker en kort innføring i tematikken. Veilederen er for alle som lurer på hva de kan gjøre når de er bekymret for et barns fravær eller når et barn uttrykker at det ikke vil på skolen.



VEILEDER

Bekymringsfullt skolefravær

Hva er «bekymringsfullt skolefravær», og hva gjør vi når en elev synes det er vanskelig å komme på skolen?

TØNSBERG KOMMUNE



Adobe Stock

Veilederen er utviklet av Skolefraværsteamet i Tønsberg kommune. SkoleFraværTeamet (SFT) er tverrfaglig sammensatt. De fleste jobber i Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) mens andre jobber i Familiehuset og Oppvekststaben.

Vi har lang erfaring med å jobbe med skolefravær og vi vet at dette kan oppleves som svært fortvilende for hele familien, skolen og ikke minst barnet selv.

Skolefravær kan være et uttrykk for at barn har det vanskelig. Det finnes ingen fasit eller raske løsninger når elever uteblir fra skolen. For noen er det relativt små endringer som skal til for å snu en negativ utvikling. For andre kreves det mer omfattende tiltak fra alle rundt barnet i en lengre periode.

Utforming

Veilederen inneholder mange forslag til tiltak og forslag til aktuelle nettsider og litteratur for videre lesing. Vi håper at veilederen har et tydelig og uformelt språk, som gjør det lett for alle å forstå.

Innhold

Er alle typer fravær problematisk?	4
Hva er «bekymringsfullt skolefravær» og når blir fravær et problem?	4
Hva kan være konsekvensene av fravær?	5
Hver dag teller	5
Hvor mange norske barn har bekymringsfullt fravær?.....	6
Hva kan føre til skolefravær?.....	6
Skolens interne rutiner	7
Gjennomgang av tiltakstrappen:.....	7
Tiltak - hva kan vi gjøre?.....	8
Tidlig intervensjon og høy intensitet.....	9
Tiltakssirkelen	10
Forslag til tiltak	10
Relasjon til voksne på skolen	11
Forutsigbarhet og struktur på skolen	12
Hjemmeforhold	12
Fritidsaktiviteter	13
Individuelle faktorer	13
Relasjon til medelever	14
Foreldres tillit til skolen	15
Mestring på skolen	15
Forebyggende arbeid – hvordan bygge skolenærvær?	16
Noen praktiske råd knyttet til forebygging:.....	16
Hvordan forebygge økt fravær etter sykdom, ferie eller i andre overganger?	17
Nyttige lenker og litteratur.....	19
Nettsider til elever/foresatte/lærere:	19
Forslag til videre lesing:	19

Er alle typer fravær problematisk?

Tidligere var det vanlig å bruke begrepet «skolevegring» når en snakket om problematisk fravær. Med tiden har vi sett at **alle typer fravær kan bli problematisk**. Begrepet skolevegring antyder at «problemet» og ansvaret ligger hos eleven – denne forståelsen beveger fagmiljøene seg bort fra. Vi vet at årsakssammenhengene til skolefravær ofte er langt mer sammensatt – vegringsatferd og tilbaketrekking er likevel ofte et symptom på at noe ikke er som det skal på skolen.

Fagmiljøer har nå begynt å snakke om «**bekymringsfullt fravær**» da det er et mer dekkende begrep som innbefatter alt fravær som kan vekke bekymring. Et annet begrep som brukes er «ufrivillig skolefravær» som henspiller på at eleven ikke møter på skolen selv om de ønsker det.

Hva er «bekymringsfullt skolefravær» og når blir fravær et problem?

Det er grunn til bekymring dersom en elev:

- ✓ har mer enn 4 dager sammenhengende eller 4 dager fravær i løpet av 4 uker
- ✓ det er uklare meldinger om fravær fra elev/foresatte
- ✓ opplever vansker med å gå på skolen i minst 2 uker og/eller at dette påvirker familiens hverdag i stor grad.
- ✓ har vansker med å møte på skolen fordi det føles ubehagelig og/eller unngår skolen (f.eks: når eleven trekker seg unna, ofte går hjem tidlig, vandrer i gangene, unngår folk og mister kontakt med lærer/venner)
- ✓ ofte har fravær i enkelttimer, enkeltfag eller som gjentakende forsentkomming.
- ✓ er på skolen, men har langvarige plager som vondt i hodet, kvalm, klump i magen el. (spesielt etter ferie, helger og overganger fra barnehage/barne-/ungdomsskole, skolebytte, sykdomsfravær eller andre endringer hjemme eller i vennegjengen).

Definisjon av bekymringsfullt fravær:

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 (Ingul, 2011).

Dersom en elev opplever ett eller flere av disse punktene bør skolen og foresatte møtes og finne ut av hvordan dere kan hjelpe eleven til økt tilstedeværelse og deltagelse før problemene blir for store. For forslag til tiltak se s.10 «Tiltak – hva kan vi gjøre?».

Hva kan være konsekvensene av fravær?

Alle typer fravær kan, som vist i illustrasjonen under, få store følger for hvordan eleven har det med seg selv og andre. Problemene som følger fraværet utløser igjen mer fravær. Slik havner eleven i en vond sirkel av økende fravær, som igjen kan gjøre det vanskeligere å komme tilbake til skolen og venner.



(Thambirajah, 2008).

I verste fall kan eleven falle ut både sosialt og faglig, få psykiske vansker og familien kan få det vanskelig. Dersom en har en lang historie med fravær i skolen, kan også arbeidslivet bli utfordrende.

Hver dag teller

Vi vet at kompleksiteten i vanskene øker jo lengre fraværet varer. Jo raskere man får hjulpet elever med stort fravær, jo større er sjansen for at eleven kommer seg ut av den vonde sirkelen.

Tips: Vær oppmerksom på overganger. Mange elever er spesielt sårbare etter ferier, helger, sykdom og fridager. Å være i forkant og gjøre gode avtaler for når man kommer tilbake, føles trygt for mange.

Hvor mange norske barn har bekymringsfullt fravær?

Vi vet ikke helt, fordi dette ikke blir registrert systematisk og skolene ser ulikt på hva som er bekymringsfullt. Noen studier som definerer skolefravær bredt anslår at på en skole med 100 elever er det minst 5 barn som strever med ett eller flere av punktene over (på ungdomsskolen er det gjerne flere og høyere fravær).

Hva kan føre til skolefravær?

Det er forskjellige grunner til at elever har mye fravær. Det vi kan peke på som en grunn for den ene eleven, stemmer kanskje ikke som forklaring for en annen. Elever med høyt skolefravær er både gutter og jenter, og de kan ha veldig forskjellig familiebakgrunn. Noen er typisk «flinke» elever, når det gjelder fag og skolearbeid. Andre har kanskje lærevansker og synes mye er vanskelig.



Det ser ut som at skolefravær er litt mer vanlig i ungdomsskolealderen og at overganger som skolestart, ferie, flytting og sykdomsfravær er spesielt sårbart.

Tips: Det er vanlig at man ikke vet hvorfor det er vanskelig å komme på skolen. Istedenfor å grave i «hvorfor», prøv heller å finne ut hva som skal til for at eleven *vil* være på skolen. Da må man kanskje prøve og feile litt.

Vi tenker at en elev som av en eller annen grunn ikke greier å være på skolen, har noe i livet sitt som oppleves som vanskelig. Noen klarer å sette ord på det, mens andre vet ikke helt hvorfor det er slik. Slike vanskelige ting kan for eksempel være at

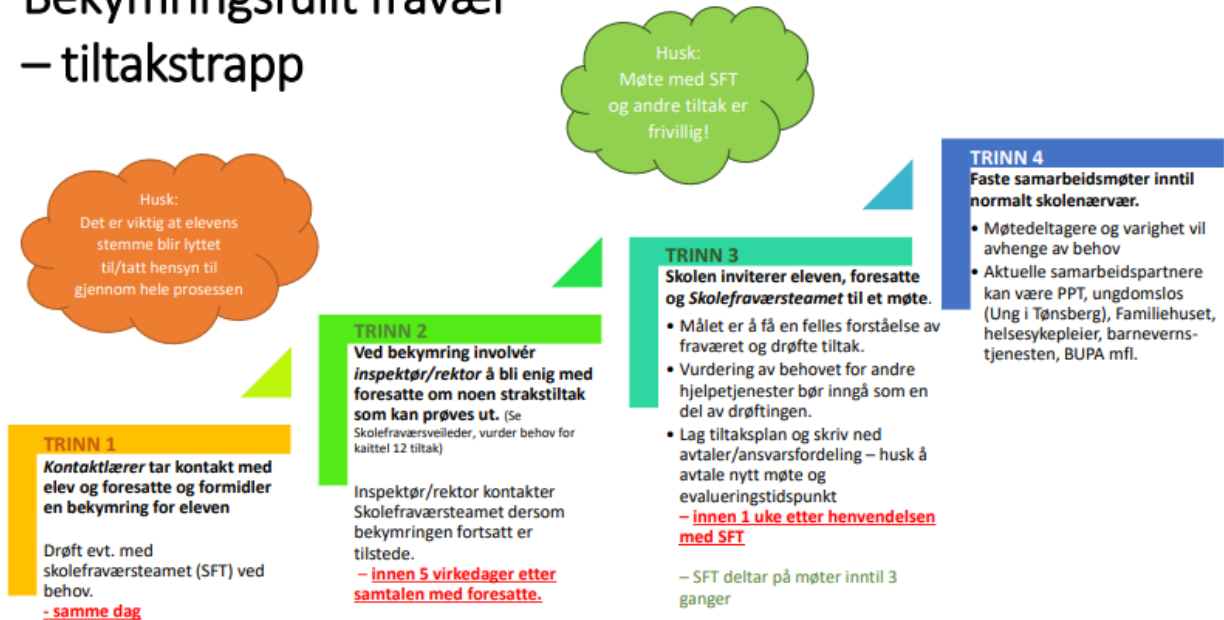
- det er noe som er vanskelig i elevens sosiale liv
- det er noe som er vanskelig i elevens skolehverdag
- det er noe som er vanskelig, og kanskje skadelig, i familien
- eleven har utfordringer i forhold til psykisk eller fysisk helse
- det er samfunnstrender som skaper stress og press
- eleven har allerede hatt noe fravær

Skolens interne rutiner

Skolen skal følge opp elever med bekymringsfullt fravær. I Tønsberg kommune er det utarbeidet en rutinebeskrivelse og en tiltakstrapp.

Tønsberg kommune Skolefraværsteam revidert 16.05.25

Bekymringsfullt fravær – tiltakstrapp



Trappen er laget av Skolefraværsteamet i Tønsberg. Inspirert av Nittedal kommune, Bærum kommune og Vollebekk skoles arbeid med skolefravær.

Gjennomgang av tiltakstrappen:

- Kontaktlærer tar kontakt med elev og foresatte **samme dag** for å dele bekymringen sin. Man kan også drøfte det med Skolefraværsteamet.
- I Opplæringsloven står det at alle elever har rett til et **trygt og godt skolemiljø** (§ 12-2). Elevens egen opplevelse av trivsel og inkludering i klassen bør alltid være et tema som læreren undersøker sammen med eleven og foresatte.
- Skolen **kontakter Skolefraværsteamet** hvis man fremdeles er bekymret etter første samtale med eleven og foresatte. Skolefraværsteamet har satt av tid til møter hver torsdag.
- **Skolen inviterer** eleven, foresatte og Skolefraværsteamet til et møte. Her prøver man å få en felles forståelse av fraværet, og sammen finne noen tiltak som kan settes i gang raskt for å hjelpe eleven tilbake til skolen. Eleven må ikke være med, men det er viktig å få tilbudet. Elevene kan delta så mye de synes de klarer selv. Hvis eleven helst vil sitte og høre på er det helt greit.
- På første møte utarbeides det en **egen tiltaksplan** med bakgrunn i hva vi blir enige om. Vi finner også en dato for når tiltakene skal evalueres.

- Skolefraværsteamet kan delta i **inntil 3 møter**. Dersom man fremdeles er bekymret etter det tredje møtet, avtaler vi hvordan eleven skal følges opp videre på best mulig måte.
- I saker med behov for oppfølging over lengre tid kan eleven henvises til PPT.
- Andre aktuelle samarbeidspartnere kan være Ungdomslos, Familiehuset, Helsepsykepleier, Barnevernstjenesten, BUPA mfl.
 - «Los» er et tilbud i Ung i Tønsberg. De kan være en mulig samarbeidspartner i saker som gjelder skolefravær.

Tips: Forsøk å tenke «Hva kan vi gjøre for at eleven vil komme på skolen?» og prøv å la være å tenke «Hvem har skylden for at eleven ikke er på skolen?». Da kommer en raskere i gang med tiltak og samarbeid er lettere for alle parter.



Tiltak – hva kan vi gjøre?

Tiltak må tilpasses den enkeltes behov. Det er viktig å bruke familiens og elevens sterke sider som utgangspunkt.

Oftest må man sette inn ganske omfattende tiltak og holde fast ved dem over tid. Målet i starten er så enkelt som at eleven skal ha lyst til å være på skolen. I møte med eleven og familien prøver man å finne ut «hvor skoen trykker» og hva som skal til for at eleven skal møte opp og trives. Eleven må få tilbud om å være med å utarbeide tiltakene.

Tidlig intervensjon og høy intensitet

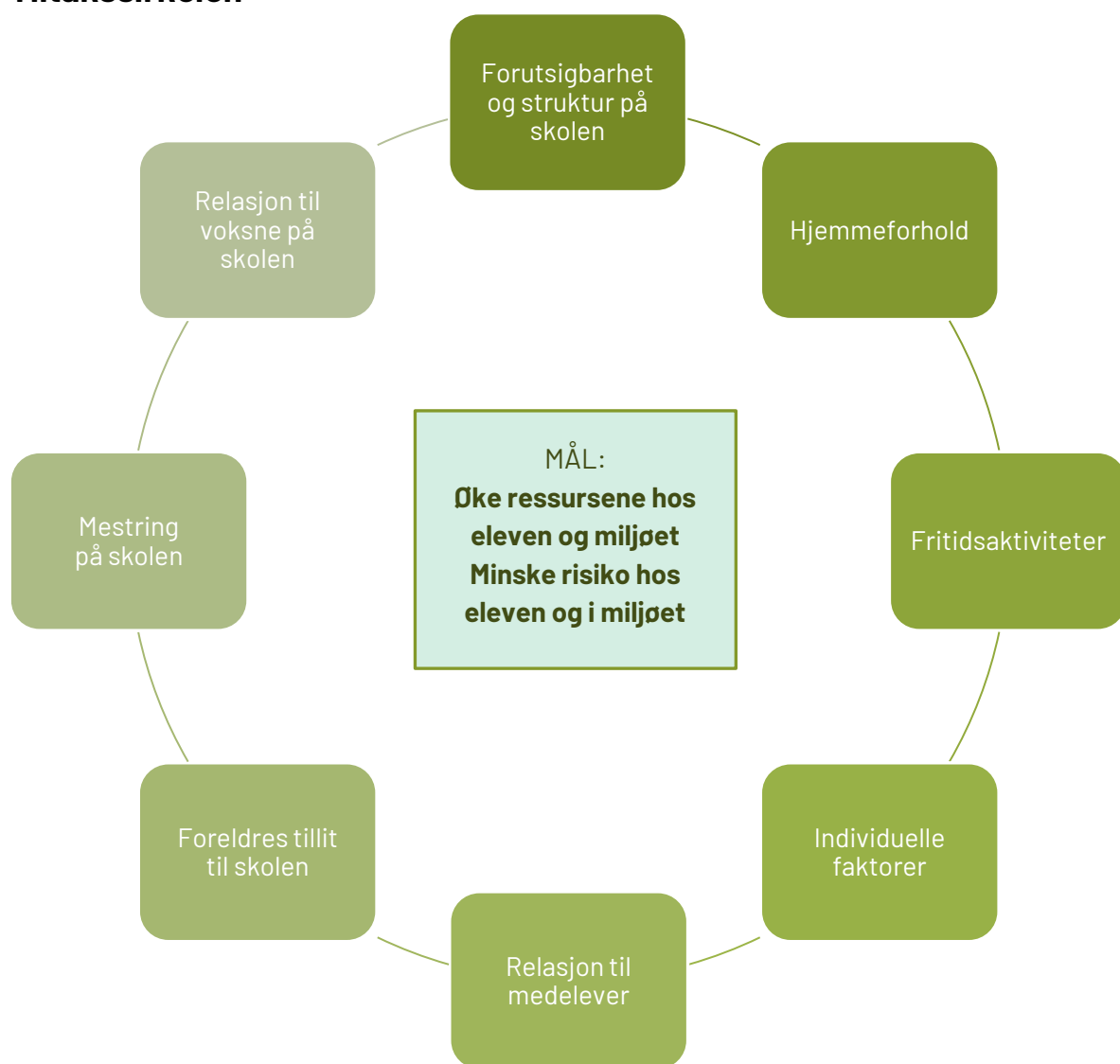
Tidlig intervensjon og høy intensitet innebærer at eleven for en *periode* får individuell tilrettelegging av skoledagen slik at hen skal mestre å møte på skolen. Dersom eleven har vært lenge borte kan det hende at *en skal jobbe med å få til noe på fritiden* først og deretter koble på skolen steg for steg – eks. gjennom å møtes etter at elevene har gått hjem, møtes på biblioteket i en periode eller starte med en lystbetont skoleaktivitet på teams eller at eleven deltar på sin måte på noe han/hun liker på skolen.



Målsettingen vil være en normalisering av hverdagen. Den viktigste behandlingen vil være å hjelpe eleven til og gjenopprette kontakt med venner og skole, samt på sikt delta på skolen.

Tips: Vurder i hvilken grad tiltaket har vært prøvd ut lenge nok? Har vi gjort det samme *for lenge* uten fremgang? Eller kanskje *for kort* til at en kan si at det virker?

Tiltakssirkelen



Anneli Otnes (2016).

Modellen forsøker å illustrere de ulike områdene man vet påvirker barn og ungdoms tilstedeværelse og fravær, uavhengig av årsak. Flere av områdene overlapper, men kan være god støtte f.eks. når en skal jobbe med tiltak. Målet er å øke ressursene og minske risikoen både hos eleven og omgivelsene.

Forslag til tiltak

Nedenfor presenteres tiltak knyttet til temaene i tiltakssirkelen. Rekkefølgen er tilfeldig. De voksne må, sammen med eleven, vurdere hvilke områder en skal sette søkelys på først. Noen ganger skal det små justeringer til og tettere samarbeid mellom skole-hjem-elev. Andre ganger må det både små og store tiltak til på samtlige områder før det skjer en positiv utvikling.

Relasjon til voksne på skolen



- Etabler og viderefør positive relasjoner til voksenpersoner på skolen for å skape trygghet for eleven.
- Daglige/jevnlige samtaler mellom elev og trygg voksenperson, f.eks. kontaktlærer.
 - Dersom eleven har vært fraværende over tid er det fint om eleven får en SMS (evt. Teamschat/Snap) hvor hen får vite litt om hva som skjer på skolen. Læreren må tåle og ikke få svar og fortsett å sende nye meldinger senere.
- Gjør avtale med eleven om hvem den kan henvende seg til om eleven er stresset/engstelig.
 - Viktig å ha en plan b dersom denne personen ikke er tilgjengelig (eleven må vite om denne planen). Planen/avtalen bør være skriftlig (eleven kan ta bilde av den og lagre på mobilen)
 - Planen i seg selv kan være angstdempende.

Forutsigbarhet og struktur på skolen

- Skap forutsigbarhet og struktur på dagen for at eleven skal oppleve trygghet, f.eks. ved bruk av dagsplan.
- Gjør individuelle avtaler om at eleven kan slippe å svare muntlig i klassen, ha presentasjoner eller lignende for en periode.
- Bli møtt av en fast og kjent person på morgenen
- Forberedelser og informasjon om endringer i dagsrutiner, eks. planlagt vikar. Ofte er annerledesdager vanskelig for elever med denne type vansker. Eleven trenger å vite hvem, hva, hvor og når.
- Plassering i klasserommet (eks. noen liker å sitte foran for ikke å bli forstyrret, mens andre liker å sitte bak for å få oversikt)
- Faste sosiale aktiviteter i friminuttet og hvem som spiser sammen i lunsjen.
- Følge opp overganger. Mange elever er spesielt sårbare etter ferier, helger, eller fridager. Å være i forkant og gjøre gode avtaler for når man kommer tilbake føles trygt for mange.
- I noen tilfeller kan det være aktuelt at eleven får en egen base/rom i en periode: oppstart, gjennomgåelse av dagsplan og neste time, trekke seg tilbake, bli undervist i gruppe, avslutte dagen med å gjennomgå hva som skal skje neste dag.

Hjemmeforhold

- Foresatte må støtte hverandre i oppgaven med å få barnet på skolen og avlaste hverandre. Det er en svært krevende situasjon for foresatte å stå i.
- Foresatte må være tydelige på at det beste for barnet er å gå på skolen hver dag selv om det er vanskelig. Gitt at barnet har et trygt og godt skolemiljø å gå til.
- Foresatte kan trenge støtte i å «stå i det vanskelige»/holde ut. Utrykke håp om at «i dag prøvde vi så godt vi kunne, kanskje det går bedre i morgen». Støtte barna i at dette oppleves som veldig vanskelig – unngå å bagatellisere
- I noen tilfeller kan det være nødvendig at foresatte (evt. andre i familien) bytter roller ovenfor barnet i en periode, ved f.eks. vekking, følge til skolen.
- Ha en fast rutine om morgenen og beregn god tid før skolen begynner. Pakk sekk og legg klar klær kvelden før. Oppretthold en fast og tydelig døgnrytme hjemme, også om barnet ikke går på skolen – ta for gitt at barnet skal på skolen.
- Ikke still for store krav til barnet vedrørende praktiske ting om morgenen. Gi mye hjelp og støtte. Hovedoppgaven til barnet er å øve seg på å være på skolen.
- Informer evt. arbeidsgiver om utfordringene familien står i. Noen må i en periode ha sykemelding/permisjon for å kunne gi barnet den hjelpen de trenger.
- Er det vanskelig å gå ut av bilen, kan en prøve og sykle/gå, sitte på med en venn el. Så en kommer ut av et mønster – kanskje en besteforelder kan kjøre i en periode?

Fritidsaktiviteter

- Ha fokus på positivt samspill og la barnet gjøre hyggelig aktiviteter med familie eller venner på fritiden
- Oppretthold barnets aktivitet på fritidsaktiviteter, bursdager og vennebesøk ol. Det er fristende å holde igjen barnet dersom det ikke går på skolen, men det er viktig at barnet har positive opplevelser og kontakt med venner – dersom denne kontakten også blir brutt kan terskelen for å vende tilbake til skolen bli enda høyere.
- Spill og chat kan være eneste kommunikasjon med venner og denne er viktig å opprettholde. Spill er også en viktig mestringsarena for mange – slik som fotball er for andre. Prøv å kom til en enighet som både møter barnets behov og som samtidig hjelper barnet å regulere bruk.
- For de yngste: starte dagen på SFO, fremfor rett på skolen, gir de tid til å «summe seg», leke og forberede seg på skoledagen. Avskjeden med foresatte kan også gå lettere.

Individuelle faktorer

- Gi eleven alternativer til å dra hjem når det blir vanskelig (gå til en person/annet rom, pauseaktivitet, lytte til musikk, jobbe med et prosjekt). Lag plan b og c.
- Så langt det er mulig bør somatiske plager avdekkes. Selv ved somatisk sykdom er det fortsatt viktig å opprettholde kontakten med skolen og planlegge noe tilstedeværelse, skolearbeid og kontakt med medelever.
- Jobbe med motivasjon og mestringstro – gjøre skolen attraktiv
- Vurder behovet samtaler med f.eks. helsesykepleier, rådgiver, sosiallærer
- Aktuelle temaer kan være:
 - **Psykoeduksjon**/opplæring til eleven og foresatte. Lære om hva som skjer i kroppen når vi er redde/sinte, hva som utløser det og hvordan en kan jobbe med det og regulere det.
 - **Sosiale ferdigheter** (eks. be seg inn i lek, ta plass/selvhevdelse, ta hensyn til/lese andre) gjennom rollespill, tekster, tegne, flytskjema, oppskrifter, sosiale historier, snakke om filmer osv.
 - **Avspenningstrening** – oppmerksomt nærvær: lære seg å stresse ned. Eks. pusteteknikker og avspenningsøvelser
 - **Angsthierarki**: sortere og rangere følelser fra 0-10, der en starter og jobbe med situasjoner midt på skalaen
 - **Eksponering** – en teknikk der man gradvis utsetter seg for det man er redd for – og står i det til frykten justeres ned. Dette krever samarbeid, tid og gjentatt eksponering. Å arbeide med eksponering fordrer en trygg relasjon og trygge omgivelser.

Relasjon til medelever

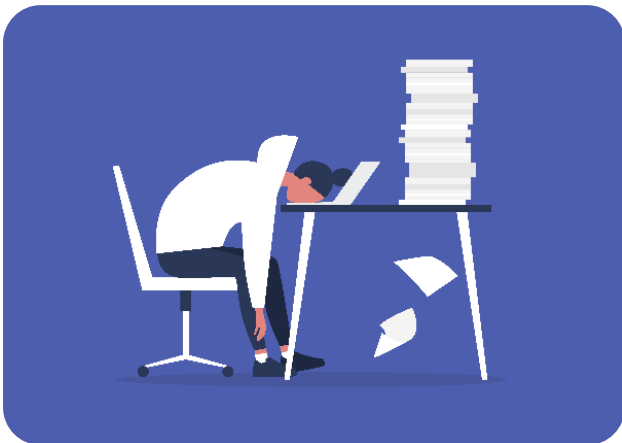


- Systematisk arbeid med klassens psykososiale miljø
- Faste sosiale aktiviteter i friminuttet og hvem som spiser sammen i lunsjen.
- Ved samarbeidsoppgaver – vær bevisst på gruppesammensetningen og tydelig rollefordeling
- Mange er bekymret for å få spørsmål om hvorfor de har vært borte. Snakk med eleven om hva de kan svare. Gi gjerne eleven noen forslag som er reelt, men som ikke forteller mer enn det barnet ønsker.
- Ved langvarig fravær er det fint å oppmuntre foresatte og eleven til å informere klassen og/eller trinnet om fraværet og hvordan de ønsker å bli møtt når de kommer tilbake. Lærer kan gjerne gjøre dette hvis foresatte og eleven samtykker.
- Sørg for at eleven opprettholder en positiv kontakt med medelever, særlig ved langvarig fravær, f.eks.:
 - besøk fra klassekamerater og kontaktlærer
 - hilsener fra klassen via SMS, chat, brev, bilder osv.
 - oppdateringer på hva klassen jobber med og hva som skjer sosialt
 - oppfordre elever i klassen til å sende hyggelige sms-er
 - oppfordre elever til å besøke eleven på fritiden
 - gjøre lekser med en klassekamerat

Foreldres tillit til skolen

- Ha som utgangspunkt at foreldre gjør så godt de kan med de ressursene de har
- Informer foresatte om fraværet og skolens prosedyrer.
- Ha åpen dialog mellom skolen, foresatte og eleven. Bruk kontaktbok, e-post, telefonsamtaler eller samarbeidsmøter.
- Gi informasjon til foresatte om hvordan dagen har gått og hvordan skolen har planlagt neste dag
- Gi rask beskjed til foresatte når elever uteblir
- Gi støtte til foresatte og trygg de på at skolen gjør det de kan for at eleven skal ha det bra.
- Det er fint at foresatte og lærere utstråler optimisme overfor barnet, selv i perioder hvor man mislykkes.

Mestring på skolen



- Fokuser på fag og sosiale aktiviteter som mestres
- Tilpass opplæringen etter dagsform – fargelegg gjerne timeplanen etter trafikklysmodellen (rød, grønn og gul) og bruk som samtaleverktøy
- Ta utgangspunkt i elevens interesser, og forsøk å integrer dette i elevens opplæring
- Faglige tilpasninger i henhold til nivå og mengde
- I en periode kan det være behov for flere pauser, mer varierte oppgaver, «innefriminutt» el.
- Ved lengre fravær blir mange stresset av at de har gått glipp av mye og de har mye å ta igjen – da trenger eleven hjelp til å prioritere og eventuelt kutte ut noe
- Finn egnede vurderingsformer (eks. muntlig presentasjon for lærer/liten gruppe, PowerPoint, lydfil, flervalgsoppgaver el.)
- Egen og tilpasset lekseplan – eventuelt leksefri en periode
- Vurder behov for kartlegging av lærevansker i samråd med foresatte og PPT (husk at dette kan være en påkjenning for noen og bør kanskje komme i andre rekke)

Forebyggende arbeid – hvordan bygge skolenærvær?

Forebygging av bekymringsfullt fravær handler i stor grad om å fortsette å jobbe med god klasseledelse, klassemiljø, variasjon i arbeidsoppgaver, inkluderende praksis, livsmestring og gode relasjoner. Det handler også om at hele skolens personale er kjent med hva bekymringsfullt skolefravær er. En kan snakke om det med foresatte, i kollegiet og i ledergruppen – og på den måten fange opp elevene så tidlig at fraværet ikke får utvikle seg.

Det at både foresatte og skolens personale er godt kjent med tiltakstrappen og rutiner for oppfølging av fravær er *i seg selv* et forebyggende tiltak.

Noen praktiske råd knyttet til forebygging:

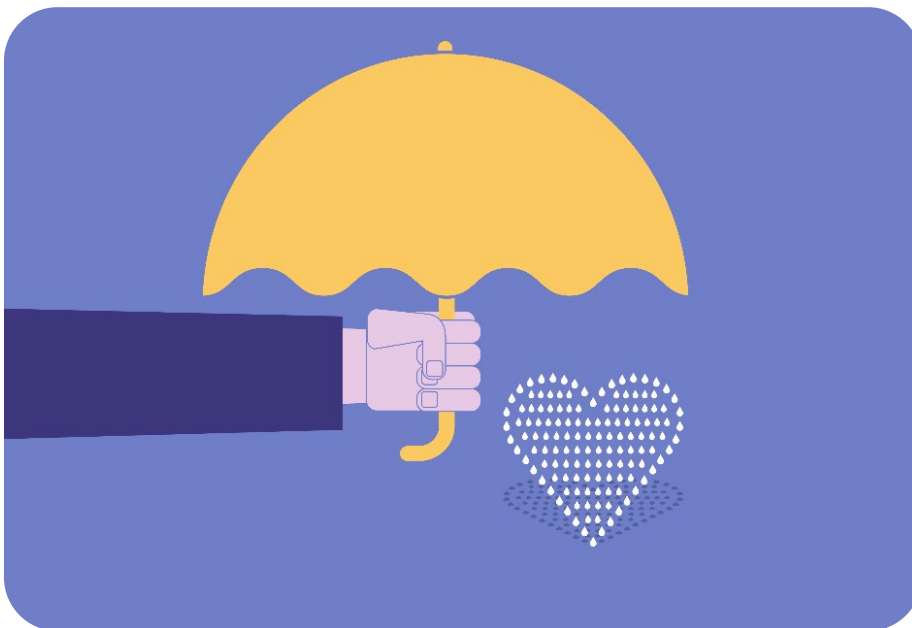
- Gå gjennom skolens rutiner for oppfølging av bekymringsfullt fravær på **foreldremøte** – gjerne hver høst. Vis gjerne til denne veilederen og gå gjennom Tiltakstrappen. Samarbeidet blir lettere når man er enige om hvilke forventninger man kan ha til hverandre som lærer og foresatt.
- Be foresatte om å **frem snakke skolen** – noen kan ha negative skoleopplevelser selv og da er det fort gjort å formidle det til barna, som får følger for hvordan barna i sin tur opplever skolen.
- Det kan også være fint å si noe om at det ikke er uvanlig å ha dager eller kortere perioder hvor en ikke vil på skolen. Det kan f.eks. være en konflikt med en venn, en prøve de ikke er forberedt til eller en lærer de ikke kommer godt overens med. Det er først når dette forekommer over tid eller i et mønster at det blir bekymringsfullt. Er foresatte usikre – ta kontakt med skolen for å sjekke ut.
- Snakk gjerne om at selv om noen dager er tunge eller barnet har litt vondt i magen, er trøtt eller lignende – er det ikke farlig å gå på skolen. Det kan være fint å gjøre en avtale om at elven kan ringe hjem dersom det blir verre i løpet av dagen. Informer lærer på morgenen.
- Snakk gjerne om at **annerledesdager** som FN-dagen, balldag, skidag osv. også er en viktig del av skolen og læreplanen. Å være hjemme slike dager gjør at barnet kan føle seg utenfor eller gå glipp av arbeid med fellesskap i klassen.



- Noen liker ikke slike ustrukturerte dager, det vet skolen. Be foresatte ta kontakt for å gjøre avtaler som gjør dagen trygg og oversiktlig. Skriftlig beskjed og en kort gjennomgang dagen før med «hvem-hva-hvor-når» pleier å være god hjelp
- Ha et tydelig system og felles forståelse for **fraværsregistrering**. Det samme gjelder kriteriene for «når skal en bli bekymret». Slik at en oppdager begynnende skolefravær før problemene virkelig får utvikle seg.
- Det omvendte av skolefravær er **skolenærvær** – sørg for at det blir implementert i årshjulet, og diskuter dette der det er relevant (eks. Tverrfaglig møte, kontaktmøte med PPT, andre satsningsområder/skoleprosjekter som f.eks. Lekende lett skolestart)

Hvordan forebygge økt fravær etter sykdom, ferie eller i andre overganger?

Det er viktig å raskt finne ut hva som kan hjelpe eleven tilbake til skolen. Følelsen av å være inkludert i fellesskapet kommer fort i ubalanse. Man må delta for å vite hva som gjelder nå. Alle som har vært syke noen dager kjenner følelsen av «Hva har jeg gått glipp av?» når man kommer tilbake. «Hva har de andre snakket om, hvilke vitser fikk jeg ikke med meg, hvem sa hva til hvem i går?»



I løpet av en skoledag foregår det utrolig mye i et barns liv som det går glipp av bare på en dag eller to. Det skjer mye kommunikasjon (både med og uten ord) på skoleveien, i skolegården, i korridorene, på sosiale medier og i timene.

Etter en periode med fravær kan man kanskje «ikke kjenne seg helt igjen» eller være utrygg på hvilke regler som gjelder.

Flere erfaringer som dette slår sprekker i selvbildet og identiteten som «en av oss i klassen». Det påvirker både følelser og konsentrasjon, og overskudd til å lære. Dette kan forsterke usikkerheten og føre til følelse av ensomhet eller isolasjon. Det kan med andre ord utvikle seg til en vond sirkel, som vi så i innledningen.

Forebygging av skolefravær handler ikke om å gjøre så mye nytt, men en bevisstgjøring av at systematisk arbeid med positivt læringsmiljø gjør at elevene trives og ønsker å være på skolen – altså det fremmer skolenærvær.

Hvordan «koble eleven på igjen» mentalt, sosialt og faglig?

- Snakke om skolen noen dager før skolestart, pakke sekken, se på timeplan osv.
- Dra til skolegården og spille fotball, klatre eller bare gå skoleveien og se på klasserommet
- For noen, selv store barn, kan små ting som en liten figur, en slimboks, et favorittpennal, noe godt i nista (noe en kan dele med andre kanskje), en favorittgenser el. være noe som gjør at de føler seg tryggere og at de har noe og se frem til og dermed kommer over terskelen
- Hjelp med positive forventninger – snakke om hvem de gleder seg til og se, fag de liker, aktiviteter osv.
- Ta opp kontakt med klassekamerater – kanskje møtes dagen før på kino el.?
- På ungdomsskolen kan det fort bli mye og ta igjen – dette kan kontaktlærer hjelpe med å rydde i og si hva eleven kan legge bort og hva de bør prioritere.

Tips: Vær oppmerksom på at de foresatte kan føle på skam når de ikke mestrer å få barnet på skolen. Snakk om at dette forekommer på *alle* skoler og at *alle* familier som opplever dette har kjent på det samme. Dette kan bryte ned skam og tabu rundt temaet.



Takk

Mange har bidratt med å lage denne Veilederen. En stor takk rettes til alle dere.

En spesiell takk går til Leif-Willy Andersen, som i flere år har vært en utålmodig pådriver i arbeidet med å systematisere tanker og rutiner i arbeidet med skolefravær.

Nyttige lenker og litteratur

Nettsider til elever/foresatte/lærere:

- Kunnskapsstatus om bekymringsfullt fravær i skolen: [FAFO rapport om bekymringsfullt fravær 2023](#)
- [Spinnvillefølelser.abup.no](#) en nettside med hovedformål å hjelpe barn i alderen 6-12 år til å forstå sine egne og andres følelser og hjelpe lærere til å møte barns følelser på en klok måte.
- [E-Risk | E-Risk](#) Opplæringsmoduler for elever, foresatte og fagfolk om psykisk helse og praktisk arbeid med ulike former for angst
- [Robust Ungdom - Indre Østfold kommune](#)
- [TEMA:LIVET](#) Skolevegring kortfilmer
- [Følelseskompasset.no](#) en nettside for deg som ønsker å lære om følelser, utforske egne følelser og øve på å håndtere følelser på en god måte.

Forslag til bøker om følelser:

- **Grevlingdager** (2016) er en bildebok av Gro Dahle om skolevegring og hva som kan skje når man begynner å grave seg ned. Kan brukes forebyggende.
- **Følelsesbiblioteket** (2015)- en serie med bildebøker av Anna Fiske som omhandler ulike følelser. Temaene blir tatt på alvor, men med en humoristisk vri, med fargerike og morsomme illustrasjoner og korte tilhørende tekster.

Forslag til nettsider – forebygging av skolefravær

- **Redd barna** har laget et godt idehefte til klasseaktiviteter som fremmer felleskap og inkludering 1.-7. kl. https://www.reddbarna.no/content/uploads/2021/01/Ingen-utenfor_Klassemilj%C3%B8-og-elevmedvirkning-pa%CC%8A-timeplanen_PDF.pdf
- **Elevkanalen** til TV2 har samlet en rekke gode ideer til morsomme og samlende aktiviteter for 1.-10. kl. Oppstartsaktiviteter kaller de det. <https://www.elevkanalen.no/Nyhetsbrev/public/25430>
- **Udir.no** har nylig oppdatert guiden om skolemiljø. Her finner du ferdig opplegg til selvstudier eller korte refleksjonsfilmsnutter til og bruke i kollegiet. Tiltak for å fremme fellesskap og miljø. <file:///C:/Users/tbqbebeg/Downloads/skolemiljotiltak-fellesskap-og-miljo.pdf>

Forslag til videre lesing:

- Sæhle, L. (2025). Skolefravær. En praktisk håndbok for skolen. Fagbokforlaget
- Havik, T. (2018). *Skolefravær: Å forstå og håndtere skolefravær og skolevegring* (1. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Fallmyr, Ø. (2020). *Følelseshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokusert tilnærming*. Universitetsforlaget



TØNSBERG
KOMMUNE

Sammen skaper vi
en **nytenkende, trygg** og
bærekraftig kommune.



TØNSBERG
KOMMUNE

Tønsberg kommune

postmottak@tonsberg.kommune.no

Postboks 2410, 3110 Tønsberg

Telefon 33 40 60 00

www.tonsberg.kommune.no