

## Årsakskartlegging – bekymringsfullt fravær

For virkelig å forstå grunnen til at en elev er mye borte fra skolen, må man snakke sammen om årsaker. Det er ofte slik at skolefraværet er symptom på en sammensatt problematikk, altså at det er flere grunner som til sammen fører til at eleven er borte fra skolen. God kunnskap om årsaker gjør det mulig å finne frem til de beste tiltakene for å oppnå økt skolenærvær.

Til eleven;

Det er du selv som sitter med den aller viktigste informasjonen om forklaringer til fraværet.

Det er viktig at du er så ærlig du kan i denne samtalen.

Hver boks fylles ut for seg. Ved å fylle boksen med farge, viser du i hvor stor grad hver enkelt forklaring gjelder for nettopp deg og ditt fravær. Du kan også tenke at hver boks er 100% og angi hvor mange prosent du tenker boksen er fylt.

NOE PÅ SKOLEN KJENNES VANSKELIG	FYSISK VANSKE/ SYKDOM	PSYKISK VANSKE
HENGER LANGT ETTER FAGLIG	VELGER ANNEN AKTIVITET	VANSKER MED SOSIAL TILHØRIGHET/ VENNER
PROBLEMER HJEMME	SØVN- PROBLEMER	

### 1. NOE KJENNES VANSKELIG PÅ SKOLEN

Det er mye som kan være vanskelig for en skoleelev på skolen. Det kan være enkelte fag man misliker eller føler man ikke mestrer. Det kan være at man synes det er vanskelig å snakke høyt i klassen eller misliker store folkemengder slik det ofte blir i skolegården eller kantina. Noen synes det er ubehagelig å vise frem noe foran mange andre, slik man må i kroppsøving. Andre strever med lesing eller med å forstå enkelte fag. For noen elever blir det slik at det som kjennes vanskelig på skolen blir så «stort» at de i perioder ikke klarer å gå på skolen.

Noen elever føler så sterkt ubehag eller frykt for noe på skolen at man kan kalle det «angst». Angsten kan gjøre at du føler deg svimmel og kvalm eller at du får vondt i magen eller andre steder i kroppen. Angsten kan også gjøre at du begynner å svette eller skjelve. Når følelsen ikke er så sterk at vi kan kalle den angst, kan man beskrive det man kjenner som sterkt ubehag. Hvis man har følelse av sterkt ubehag eller angst når man tenker på eller er på skolen kan det føre til høyt skolefravær.

## 2. FYSISK VANSKE/ SYKDOM

Alle er syke innimellom, så sykdom er normalt og fører til at de fleste elever får litt fravær. Problemet kommer når sykdom og fysiske plager fører til høyt skolefravær. Noen er syke eller *føler seg for syke* til å være på skolen. Det kan for eksempel være at du har så kraftig hodepine at du ikke klarer å konsentrere deg eller at du har så store magesmerter at du ikke klarer å stå opp om morgenen. Noen har kronisk sykdom, sykdom som varer over lengre tid og kanskje livet ut - for eksempel epilepsi eller diabetes. For noen gjør sykdommen det vanskelig eller nesten umulig å være på skolen. For andre kjennes det vanskelig at andre elever blir oppmerksomme på sykdommen fordi de ønsker å holde den skjult. Alle disse beskrivelsene kan føre til høyt fravær. Selv om man har en fysisk forklaring på fraværet er det alvorlig og bekymringsfullt at man går glipp av både læring og sosialt fellesskap på skolen.

## 3. PSYKISK VANSKE

Det er menneskelig og vanlig å tidvis streve med vanskelige tanker og følelser. Når slike tanker og følelser blir veldig sterke og problematiske, kan man kalle det en psykisk vanske. Psykiske vansker er noe man kan være åpen om eller noe man ikke vil dele med andre. Kanskje har vansken et navn, for eksempel panikkangst, sosial angst, spiseforstyrrelser eller depresjon og du har fått en diagnose av en fagperson. Kanskje har du symptomer på noen av disse lidelsene og lurer på om du skal tørre å si det til noen eller be noen om hjelp? Kanskje har du kuttet deg med skarpe gjenstander når du har hatt det veldig stressomt følelsesmessig og kanskje gjør du det når du kommer under press. Psykiske lidelser kan ramme alle og i mange tilfeller går det ut over skoleinnsats og skoleoppmøte. Det kan være svært vanskelig å gå på skolen når man har det vanskelig psykisk. For noen elever blir en del av løsningen at man, fremfor å gå på skolen, blir hjemme der man er trygg og slipper å kjenne frykt eller ubehag. Slik kan man også unngå at klassekamerater eller lærere ser at man strever psykisk.

## 4. HENGER LANGT ETTER FAGLIG

Noen elever føler at de ikke klarer å følge med på det som skjer i enkelte fag eller noen ganger i alle fag. Kanskje lærerne snakker på en innviklet måte slik at det blir vanskelig å få med seg innholdet i undervisningen. Kanskje er det også sånn at man ikke forstår eller får gjort leksene sine, slik at man kommer helt uforberedt til timene og til prøver. Hvis man har vært syk og borte fra skolen, kan det være vanskelig å ta igjen det man har gått glipp av. Noen lar være å gå på skolen på dager der de har prøver i noe de ikke forstår. En del elever klarer ikke å si i fra når de føler at de «henger etter» og i stedet for å be om hjelp blir de hjemme fra skolen. Når man lar være å gå på skolen fordi man «henger etter», blir man fort hengende enda lengre etter.

#### 5. VELGER ANNEN AKTIVITET

Noen velger å gjøre andre aktiviteter i stedet for å være på skolen. En del av det som skjer på skolen er ikke like spennende for alle og noe på skolen er rett og slett kjedelig. Kanskje du synes det er deilig å være hjemme alene på dagtid, spille dataspill eller se på Netflix i stedet for å gå på skolen? Noen velger å være sammen med venner som også er borte fra skolen.

#### 6. VANSKER MED SOSIAL TILHØRIGHET/ VENNER

Noen går ikke på skolen fordi de ikke føler at de «hører til» blant de andre. Kanskje føler de at de ikke har en eneste venn i klassen eller kanskje ikke på hele skolen. Noen elever opplever at ingen savner dem når de er borte fra skolen. Hvis man har en følelse av at det ikke spiller noen rolle for andre om man kommer på skolen eller ikke, kan det kjennes både vondt og meningsløst å være der. Hvis du vet at du kommer til å bli stående alene i friminuttene er det heller ikke lett å gå på skolen. Noen elever blir plaget eller mobbet på skolen. Dette er svært alvorlig og en veldig forståelig grunn til at man unngår skolen.

#### 7. PROBLEMER HJEMME

Noen har problemer i livet sitt som egentlig ikke handler om skolen, men som gjør at man får høyt skolefravær. Det kan for eksempel være så mye bråk og konflikter hjemme at du blir for sliten til å konsentrere deg om skolen. Kanskje krangler foreldrene dine ofte eller kanskje er det så bråkete om natta at du ikke får sove? Noen opplever store konflikter mellom foreldre etter skilsmisse og lever i en slags «krig» der foreldrene ikke klarer å samarbeide om noe – heller ikke om oppfølging av barnet sitt. Slike situasjoner krever mye av barn og ungdom og kan stjele fokus fra skole og skolearbeid. Noen føler de må bli hjemme for å passe på andre familiemedlemmer (søsken, mamma) fordi de er bekymret for hva som kan skje hjemme dersom de selv ikke er der. Vanskelige familieforhold kan ofte føre til høyt skolefravær.

#### 8. SØVNPROBLEMER

Noen barn og ungdom har problemer med søvn. Det kan for eksempel være at du prøver å sovne men ikke klarer det og blir liggende våken lenge om natta. Eller kanskje du sover veldig urolig, har mareritt og ikke føler deg uthvilt når du våkner. Noen spiller, ser film eller nettsurfer om natta og er utslitt om morgenen sånn at de ikke orker å gå på skolen. Andre har snudd døgnnet helt slik at de er våkne om natta og sover om dagen. Når man strever med søvn er det veldig vanskelig å gå på skolen og man kan fort få høyt fravær.

#### 9. ANNEN ÅRSAK

Det kan også være andre forklaringer til hvorfor fraværet ditt nå er bekymringsfullt. Er det noe du tenker på som ikke vises gjennom «boksene»?

Utarbeidet av Silje Hrafa Tjersland

## Årsakkartlegging v/ fravær

NOE PÅ SKO-  
LEN KJENNES  
VANSKELIG

FYSISK  
VANSKE/  
SYKDOM

PSYKISK  
VANSKE

HENGER  
LANGT ETTER  
FAGLIG

VELGER  
ANNEN  
AKTIVITET

VANSKER MED  
SOSIAL TIL-  
HØRIGHET/  
VENNER

PROBLEMER  
HJEMME

SØVN-  
PROBLEMER





# Kartleggings skjema 6-10 år



