

# One size fits all?

Januar 2024

Rapport fra Barneombudets ekspertgruppe  
om skolefravær



978-82-7987-224-5

# Innholdsfortegnelse

- 4 **Ekspertgruppen**
- 5 **Skolesystemet passer ikke alle**
- 6 **Råd til skolene og tjenestene**
- 6 Barn må lære om psykisk helse: råd om livsmestring
- 6 Hvordan fange opp årsakene til fravær tidlig
- 8 Støttespillerne må ha nok ressurser og kompetanse
- 11 Følg oss opp når vi blir borte
- 11 Gjør endringer og hjelp oss tilbake
- 13 Tilpass undervisning og vurdering
- 14 Skap et godt skolemiljø
- 16 **Råd til myndighetene**
- 17 Lag en fraværsregel som er tilpasset alle
- 17 Ta med kunnskap fra barn og unge inn i faglige råd til skolene og tjenestene
- 17 Sørg for at støttespillerne i «laget» har nok tid og kompetanse
- 17 Gjør lærerutdanningen bedre
- 17 Et fraværsregister må kartlegge hva fraværet dreier seg om og brukes til å gi hjelp
- 18 Forskere må snakke med barn og unge som har hatt fravær, og med de som har fått hjelp

# Ekspertgruppen

Denne rapporten er laget av Barneombudets ekspertgruppe om skolefravær. Ekspertgruppen har bestått av seks ungdommer i alderen 14 til 18 år. Vårt oppdrag har vært å si noe om hva som gjør det vanskelig å være på skolen, og gi råd om hvordan det kan bli lettere.

Vi i ekspertgruppen har en ting til felles: Vi har vært borte fra skolen fordi det var for vanskelig for oss å være der, og vi har fått hjelp som gjør at vi er helt eller delvis tilbake. Vi har ulike erfaringer fra ulike typer skoler, og de fleste av oss har også erfaring fra BUP og andre tjenester rundt skolen.

Vi har jobbet med å finne ut hva som er viktig for å hindre at skolefravær skjer, og hvordan skolen og andre kan følge opp elever som får fravær. Ekspertgruppen har hatt fem møter over en periode på syv uker, høsten 2023. Vi har jobbet sammen i større og mindre grupper, og noen har gitt innspill direkte til de som jobber hos Barneombudet mellom møtene. Sammen har vi diskutert hva som er årsakene til skolefravær, hva som kan gjøre det enklere å være på skolen og hva som kan endres i systemet. Denne rapporten er en oppsummering av arbeidet vårt. Vi gir råd som passer til myndighetene og til de

## Ekspertgrupper hos Barneombudet

Barneombudet samler noen ganger barn og unge med erfaringer på et gitt område i det vi kaller en ekspertgruppe. Gruppen arbeider over en periode med viktige problemstillinger sammen med Barneombudets rådgivere. Gruppen produserer vanligvis en rapport eller noen anbefalinger som blir gitt til myndighetene.

Les mer om Barneombudets metoder i Medvirkningshåndboka på [barneombudet.no](http://barneombudet.no)

som jobber i skolene og andre tjenester rundt.

Barneombudet rekrutterte ekspertgruppen gjennom ulike statlige og kommunale tjenester, og søkte etter ungdom som hadde vært borte fra skolen og var helt eller delvis tilbake. Ansatte i Barneombudet har forberedt og ledet møtene, og skrevet forslag til tekst basert på det vi har diskutert.



# Skolesystemet passer ikke alle

Det er viktig å snakke om skolefravær. Skolefravær starter tidlig, gjelder mange og kan få store konsekvenser for fremtiden vår. Samfunnet er bygget opp for at alle fullfører videregående. Fravær fører til at vi blir hengende etter faglig og kan ende opp med å få færre jobbmuligheter. Men vi faller ikke bare utenfor skolen. Siden skolen er et sosialt sted mister vi også venner, faller ut sosialt og fra samfunnet.

«I det du faller ut av skolen, så mister du venner.»

Vårt fravær har ofte oppstått på grunn av ting på skolen. Skolesystemet er tilpasset en gruppe mennesker, og det passer ikke for alle. Vi har opplevd mangel på tilrettelegging av det faglige, psykiske vansker, ensomhet og mobbing. Å bli overveldet av mye inntrykk, store grupper, mye folk og mye lyder, som også gjør det vanskelig å konsentrere seg. Å bli utbrent på grunn av stress og press både sosialt og faglig. Alt dette har gjort det vanskelig, og umulig, å være på skolen.

«Skolen er laget for en spesiell type mennesker. One size fits all.»

I denne rapporten sier vi litt om hva som er utfordringene med skolesystemet, våre tanker om hvordan det kan løses og råd til myndighetene. Rådene handler om blant annet skolemiljø, undervisningen, vurderingskrav og omgivelser - og ikke minst om kompetansen og ressursene til lærere og andre i skolen.

Utbrent og overveldet

å bli holdt utenfor

- Isolering
- Stress på skolen
- mangel på helsesøster eller dårlig behandling
- akademisk press

Mange folk  
(store grupper)

ikke bli forstått

# Råd til skolene og tjenestene - for å hindre og følge opp fravær

## Barn må lære om psykisk helse: råd om livsmestring

Problemer med psykisk helse og dårlig skolemiljø starter tidlig. Alle kan ha det vanskelig, og det burde det snakkes om tidligere. For eksempel må vi lære om hva psykiske vansker er, og hvor grensen går for hva som er vanlig. Vi må lære om hvordan vi kan håndtere psykiske plager. Da må vi også ha språk til det. Å lære om psykisk helse er bra for de som har det vanskelig, og for de rundt så de får vite hva de kan gjøre for å hjelpe deg når du strever. Det er viktig at psykiske vansker ikke er tabu.

**«Skulle gjerne lære i skolen hvordan håndtere angst, eller når ting begynner å bli vanskelig.»**

Det er bra og viktig at temaet livsmestring er kommet inn i skolen. Vi snakket ikke om psykisk helse før på videregående, men vi mener vi burde hatt det allerede i barneskolen. Det bør være i hele grunnskolen, fra første klasse. Vi har laget «Følelsens ABC» - som vi synes bør være en del av temaet.

Vi mener livsmestring bør være en tydelig del av timeplanen, som et fag. Det gjør det mulig å forberede seg og sette av tid til det.

**«Det er viktig å ha som eget fag. At det er ting du trenger å forberede deg på.»**

Undervisningen bør gis av mennesker som er spesialisert på temaene, som har kompetanse i det de underviser om. Noen lærere har psykologisk kompetanse, men man kan ikke forvente at læreren kan alt like bra. Skolen kan hente inn eksperter som psykologer, sexologer, ernærings-

fysiologer, terapeuter og økonomer til å ha de enkelte temaene.

### Følelsenes ABC

Dette bør tidlig inn i barneskolen og gjentas gjennom hele grunnskolen:

- Hva er følelser?
- Hvordan kjennes de ut og hvordan gjenkjenne dem?
- Hvordan håndtere følelser?
- Hvem skal du snakke med om følelsene dine?
- Hvem skal du snakke med når følelsene blir for vanskelige?

En følelse som går utover hverdagen din bør du få hjelp til/snakke med noen om!

## Hvordan fange opp årsakene til fravær tidlig

Årsakene til skolefravær starter tidlig, allerede i barneskolen. Skolen må fange opp de som er sårbare og som kan utvikle skolefravær, og sjekke tidlig om man har diagnoser som dysleksi, ADHD, dyskalkuli og autisme. Det er viktig å fange opp med en gang om en elev har det vanskelig psykisk eller faglig.

Mange av oss opplevde at ingen skjønnte at noe var galt, eller at ingen oppdaget at vi hadde diagnoser. Noen ganger var det enkle og konkrete ting som var vanskelig, men som ikke løste seg. I stedet samlet det seg opp og ble for mye, og vi ga opp.

**«Det burde være mulig å utvikle systemet så de kan fange opp skolefravær tidlig.»**

For å fange opp må læreren se hver elev. Skolen må være oppmerksom og følge med på hvordan elevene har det faglig og sosialt. Tegn på at

noe kan være galt kan være hvis en elev virker fjern, ser ut i luften og ikke får med seg hva som blir sagt. Det kan også være om man har brå endringer i personligheten, faller utenfor sosialt, sliter faglig, går ned i karakter eller begynner å få litt fravær.

Selv om vi vil bli sett, er det vanskelig å bli sett for mye. Vi vil bli sett som den personen vi er, og ikke bare som en i mengden. Vi vil få hjelpen og behandlingen vi trenger, og ikke bare bli behandlet som alle andre. Samtidig vil vi kanskje ikke ha for mye oppmerksomhet og fokus, eller være et «problem». Læreren må finne en balanse mellom å gi hjelp og støtte, men ikke så mye at vi skiller oss ut.

**«Læreren hjalp meg litt ekstra, men ikke for mye heller.»**

Mange som ikke klarer å finne løsninger for seg selv finner løsninger i rus, selvskadning og andre tegn man kan se etter. Da kan man bli lagt merke til, men da blir man fort lagt merke til som den syke.

Læreren må spørre tidlig og mer om hvordan eleven har det på skolen og utenfor skolen. De på skolen tenker ofte at hjemmet er problemet og spør ikke hvordan man har det på skolen. Lærere må for eksempel spørre hva som skjer på skolen eller om eleven er ensom. Læreren må tørre å stille de «ubehagelige» spørsmålene. Ikke gi opp! Grav heller litt ekstra. Til slutt kan det hende at eleven klarer å svare.

**«Kommunikasjon er det viktigste for å skjønne hva fraværet dreier seg om. Ofte er det flere som vet hvorfor. Også foreldre, behandlere.»**

En måte å fange opp på er å ha hyppige elevsamtaler for å snakke mer om ting. Om en elev sliter litt ekstra, kan man for eksempel gjøre avtale om å snakke sammen hver uke. Da er det ikke noe eleven trenger å be om, men kan heller si nei om det ikke er behov hver gang.

For at skolen skal kunne fange opp bedre må vi kanskje ha flere lærere. Lærerne må også ha kompetanse til å kjenne igjen faglige og psykiske vansker. Problemet er at læreren ofte ikke har kompetanse og kapasitet til å hjelpe og se alle. Dette sier vi mer om der vi skriver om «støtte-spillerne».

**«Læreren har ikke kapasitet til å se hver og en i mengden.»**

Kommunikasjon er viktig for å forstå hva fraværet handler om. Snakk med eleven så tidlig som mulig når den begynner å få fravær. Det begynner ofte med litt før man gir helt opp. Snakk med eleven, foreldre og de rundt. Skolen venter ofte til det er over 10 prosent fravær, før de snakker med eleven. Men da kan det være for sent.

**«Man har ofte en del fravær før man 'gir opp'.»**

Om eleven må gi egenmelding kan det være en mulighet å be eleven krysse av for hva det gjelder. Det gir også en mulighet til å fange opp.

#### **Oppsummering av våre råd for å fange opp:**

- Se hver elev og følg med på hvordan elevene har det faglig og sosialt
- Vær oppmerksom på om en elev virker fjern, har brå endringer i personligheten, eller begynner å få litt fravær
- Avtal faste og hyppige elevsamtaler
- Spør mye og om igjen! Også de ubehagelige spørsmålene
- Snakk med eleven med en gang den begynner å få fravær
- Snakk med foreldre og andre rundt
- Pass på at lærere har nok kapasitet til å se elevene

## Støttespillerne må ha nok ressurser og kompetanse

Læreren og de andre støttespillerne rundt oss er veldig viktige. Hvem som er den viktigste støttespilleren er situasjonsavhengig. Det kan være lærer, rådgiver, helsesykepleier, miljøterapeut, psykolog eller andre. Noen av oss har hatt et stort lag, og noen har hatt noen få viktige hjelpere. Ofte har en enkelt person spilt en stor rolle.

**«Jeg har hatt et dritbra lag. Det er ikke alltid at det har vært sånn, men det fant sin form etter hvert. For meg handler det ikke så mye hvem de er, men at du har en person du er spesielt trygg på. En hovedstøttespiller.»**

Vi har forskjellige erfaringer med de voksne rundt oss og hvor godt laget har fungert. Vi har ofte opplevd at hjelperne ikke har nok kompetanse eller kapasitet. Læreren har for mange elever, er ofte stresset og har ikke tid til oss. Mange lærere har heller ikke nok kompetanse på behovene til elever som trenger noe ekstra. Det er for få helsesykepleiere og de har ikke alltid nok kompetanse på å snakke om psykisk helse. For noen har foreldrene vært viktigst, og kjempet for at vi skal få hjelp.

- For at laget vårt – støttespillerne våre – skal fungere, må de ha kompetanse og ressursene de trenger.
- Læreren er en av de nødvendige støttepersonene og den vi har skrevet mest om
- Helsesykepleiere må ha bedre kompetanse og kunne mer om psykisk helse, og være mer tilgjengelige. Vi har møtt noen som ikke har kunnet hjelpe, og andre som har vært til god hjelp.
- Alle skoler bør ha en psykolog.
- Gode rådgivere er viktig. For noen har rådgiveren vært hovedstøttespilleren. Det er viktig at de er kvalifisert og kan ting innenfor sitt felt.

### Gode hovedstøttespillere

En av oss som hadde et stort lag, fikk til slutt en hovedstøttespiller som fikk det til å fungere bra. Det var veldig ubehagelig for henne med alle møtene, men støttespilleren snakket hennes sak, var med og forberedte møter, representere henne og tok med inn det hun ønsket.

*«Hater møter hvor beslutninger om meg skal tas. Det er veldig ukomfortabelt å sitte i møter om seg selv. Fint med en støtteperson som representerte meg i møter.»*

En annen hadde en rådgiver på ungdomsskolen som jobbet hardt med å skape oversikt, finne løsninger og hjelp. Hun var veldig god på jobben sin. Hun jobbet veldig mye, kanskje mer enn hun egentlig skulle, til og med på kvelden. Hun tok henne veldig seriøst og ga seg ikke før hun hadde det greit.

*«Det kan være vanskelig for en 13-åring å forstå alt sammen. Hun knyttet tråder sammen for å hjelpe meg.»*

En tredje av oss hadde en lærer som tok henne alvorlig. Hun gjorde endringer i praksisen sin og trygget henne på at det ville gå bra. Det gjorde at jenta kom tilbake til skolen.

### Gi oss en hovedstøttespiller vi kan velge selv

Vi bør få en selvvalgt støtteperson, som kan hjelpe oss i å finne løsninger og fremme vår sak.

**«En voksen du stoler på som er der for deg.»**

Den viktigste hjelpen for mange av oss har vært at vi har hatt en spesiell støttespiller. En som har endret på ting, trygget oss på at ting vil gå



bra, vært talspersonen vår eller hjulpet oss å finne løsninger. Det kan være vanskelig å forstå systemet, være i møter om seg selv eller måtte kjempe sin egen sak. En støtteperson kan støtte oss i møter eller ta med vårt syn inn i møtene. En som kan svare på spørsmål, hjelpe oss å finne løsninger og se ting i sammenheng.

Hovedstøttespilleren kan være en rådgiver, en lærer eller en annen. Det viktigste er at det er en vi kan velge selv, som kjenner oss, en vi kan stole på, som vi liker og har et godt forhold til.

### **Vi må ha et godt forhold til støttespillerne våre og de må ta oss seriøst**

«En (helsesykepleier) var ikke så god. Når jeg sleit veldig mye sa hun bare at dette er normalt. Hun andre var mye bedre. Hun hørte på meg. Stilte spørsmål. Svarte ordentlig.»

For å være en støttespiller må hjelperen ta oss på alvor. Ta opplevelsen vår seriøst, lytte ordentlig, være villig til å endre praksisen sin og gi oss hjelp til det vi trenger. De gode støttespillerne har gjort det. Men vi har også opplevd hjelpere som enten ikke tok problemene på alvor og avfeide med at alt var bra, eller ga oss hjelp som ikke passet.

Relasjonen vi har til støttespillerne er viktig. Den må være trygg og føles likeverdig, som om vi kjenner hverandre. Da må de by på seg selv. Det blir et skjevtt maktforhold hvis det bare er ungdommen som forteller om seg selv. Hjelperne våre må også fortelle om seg selv og om sine interesser.

«Å ha en voksen på laget ditt. Som ser deg som likeverdig.»

### **Læreren må ha mer kompetanse om faglige og psykiske utfordringer**

Flere av oss har hatt faglige utfordringer og diagnoser som ble oppdaget sent, som dysleksi, dyskalkuli, ADHD og autisme. For noen var det mest det psykiske som var vanskelig. Å ikke få hjelp gjorde til slutt at vi ikke klarte å være på

skolen. Når læreren ikke kan nok om diagnosene forstår de ikke elevene, og kan gi feil hjelp. For eksempel kan elever med ADHD få mye kjeft, mens de ville klart seg mye bedre om de fikk mer tilpasninger. Elever med lærevansker kan bli fortalt at de ikke jobber nok selv om de gjør alt de kan, i stedet for å få hjelpen de trenger.

«Lærere er ikke flinke nok til å fange opp dysleksi. Det er så mye mer enn å slite med å lese og skrive. Det er måter... hvordan du tenker, jobber.»



For å unngå skolefravær må lærere ha mer kompetanse om det psykiske og det faglige. Dette bør inn lærerutdanningen og i kurs for lærere:

- Kompetanse i spesialpedagogikk og diagnoser som dysleksi, dyskalkuli, ADHD og autisme. Læreren må kunne fange opp og tilrettelegge for elever som trenger noe ekstra.
- Kompetanse om psykisk helse og psykologi. Læreren må vite hvordan de skal håndtere elevens psykiske helse og tilrettelegge for det i skolehverdagen.
- Problemstillinger unge møter på nå til dags. Mange lærere tenker de har nok kunnskap fra sin egen ungdomstid, men ting forandrer seg fort og problemene kan ikke sammenlignes. Vi trenger lærere som er forberedt på hvordan de skal håndtere ulike situasjoner.
- Å være bevisst på egne følelser og reaksjoner. Lærere bør få veiledning i hvordan de reagerer i møte med elevene. Mange lærere har problemer eller ting som de ubevisst tar med i møtet med elevene. Noen elever med ADHD opplever at de blir mye kjeftet på fordi lærere ikke forstår. Lærere må også være bevisst på at følelser smitter. Om læreren er glad, usikker, stres-

set og frustrert så smitter det over til oss.

**«De burde hatt med i lærerutdanningen hvordan tilrettelegge for elever med psykiske plager. Ikke for å være psykolog, men for å forstå elevene.»**

### **Læreren må få nok ressurser til å se hver elev**

**«Når læreren har mange elever er det lett å bli oversett eller nedprioritert.»**

For å fange opp elever som sliter og forbedre skolehverdagen deres, trenger lærerne mer kapasitet og ressurser. Vi opplever at læreren har ansvar for mange elever, og ikke har tid til alle elevene og derfor ikke klarer å fange oss opp.

Læreren er en nødvendig og viktig støtteperson, og må få nok ressurser. Ressurser handler om at læreren har det den trenger for å gjøre en god jobb.

Læreren må ha nok tid til elevene. Det bør også være færre elever per kontaktlærer. Ressurser handler også om at læreren får nok fri og godt nok betalt. Gode lærere er kjempeviktig. Det bør derfor prioriteres og gi mer lønn til lærere så vi får lærerne vi trenger.

**«Lærerne er viktige og betydningsfulle. Da må de også ha tid til å være viktige og betydningsfulle.»**

Mange lærere virker stresset fordi de ikke har nok tid. Når læreren er stresset, skaper det også stress hos elevene. Om lærere hadde fått mer ressurser ville det vært mindre stress for både oss og dem.

Det ville også skape mer trygghet. Å være trygg på læreren er viktig. Det skaper trygghet om læreren kjenner oss og vi føler at vi kjenner læreren. Da må læreren ha mindre klasser og mer tid til å se og bli kjent med oss.

### **Vi må ha noen å snakke med**

Det er viktig å ha noen å snakke med. Noen av oss har fått hjelp av rådgiver, psykolog eller helsepsykeleier, men de kan ikke alltid nok. Helsepsykeleiere er ofte ikke tilgjengelige, og har ikke alltid kompetanse på å snakke om psykisk helse.

Vi trenger også bedre hjelp fra psykisk helsetjeneste og BUP. De må ha mer kapasitet, flere psykologer, mer forståelse og bedre utredninger. Noen av oss opplever at BUP er litt «quick fix». At de ikke har nok tid eller ressurser til å gi den oppfølgingen vi egentlig trenger, og at vi skal fort ut igjen. Andre måtte møte mange før vi fikk en behandler som gav hjelp til det vi selv ønsket og trengte.

**«Jeg har hatt mange rare lag... Hatt litt forskjellig erfaringer med voksne rundt meg. Jeg har også hatt psykologer som forstår meg, som vil mitt beste, som tar deg seriøst. De dårlige har bare laget seg sin egen mening om hva som hjelper meg. Skulle gjerne hatt den hjelpen jeg trengte tidligere og ikke måtte gå til så mange før det til slutt var en som hørte på meg.»**

### **Oppsummering av våre råd for å styrke laget:**

- La oss velge én hovedstøttespiller
- Alle støttespillerne må ta oss seriøst, bli kjent med oss og skape trygghet
- Læreren må ha kompetanse om faglige og psykiske utfordringer
- Læreren må ha nok ressurser til å gjøre en god jobb
- Vi må ha noen å snakke med om ting som er vanskelig
- Alle støttespillerne må ha nok kompetanse om behovene våre og tid til å se oss

## Følg oss opp når vi blir borte

Vi har opplevd at skolen ikke følger oss opp når vi blir borte. At vi ikke får informasjon, at beslutninger blir tatt uten oss og at vi mister muligheten til å følge med faglig. Det skaper utenforskap. Vi blir «definert ut».

**«Da jeg kom tilbake fikk jeg beskjed om at jeg hadde mistet skoleplassen min (...) Beslutninger blir tatt om deg uten at du er med.»**

Skolen må følge oss opp når vi blir borte. Det må være kommunikasjon. God kommunikasjon mellom elev og lærer, og med behandler og andre som hjelper til. At det er jevnlig samtaler og skolen oppdaterer eleven. Eleven må få informasjon om hva de andre elevene jobber med. Om ikke eleven ønsker å snakke må skolen ha kontakt med noen andre rundt eleven.

Det kan være fint at de andre i klassen vet at vi er borte, og litt om hvorfor. Skolen kan informere resten av klassen, men i samarbeid med oss og kanskje bare i grove trekk. Spør om det er greit og hva vi vil dele.

Når vi får lite oppfølging blir vi hengende etter faglig og sosialt. Læreren prioriterer de som er på skolen. Det gjør det også vanskelig å komme tilbake. Når vi først begynner igjen kan vi ingenting av det de holder på med, og har mye å ta igjen. En av oss som måtte for eksempel ha 11 vurderinger på 2 uker.

**«Vi trenger ikke den ekstra stressingen når vi kommer tilbake.»**

Vi har opplevd å ikke høre noe fra skolen mens vi var borte, eller at skolen sa vi ikke trengte å gjøre skolearbeid. Men når vi kom tilbake eller det nærmet seg slutten av året fikk vi beskjed om at vi ikke hadde vurderingsgrunnlag. Sånn helt plutselig! Til oss og foreldrene våre sa skolen bare «det går bra, det ordner seg». Det var nesten som om de var litt «konfliktsky». Det er viktig at

vi tidlig får informasjon når det ikke er grunnlag for karakterer eller om andre konsekvenser av fraværet, og om hva som skal til for å ha et vurderingsgrunnlag.

Gi oss muligheten til å gjøre skolearbeid selv om vi ikke er på skolen, eller tilpass så vi kan gjøre det når vi orker. Vi kan ofte gjøre innleveringer og prøver selv om vi ikke klarer å være på skolen. For mange av oss er ikke problemet bare faglig, men at vi har angst eller ikke klarer alle inntrykkene. Det bør ikke være sånn at vi ikke får vist hva vi kan, fordi det er vanskelig å være i klasserommet. Tilpass sånn at vi får muligheten til å vise hva vi kan.

**«For meg så handlet det ikke om at jeg ikke ville ta prøvene og innleveringene, men at jeg ikke klarte. Så å flytte prøver til da man selv har overskudd til å ta de. Jeg ønsket mer enn noe annet å ta de prøvene vi hadde for å kunne bestå, men det var sjeldent de var på dager hvor jeg klarte å være på skolen.»**

Det er viktig å ha noe smått å holde på med hver dag, hvis ikke blir det veldig vanskelig å komme tilbake. Det kan være små faglige eller praktiske oppgaver som er tilpasset elevens behov, slik at vi ikke trenger å finne ut av det på eget initiativ.

**«Skal du være borte fra skolen så må du alltid ha noe å gjøre.»**

### **Oppsummering av våre råd for å følge opp når vi er borte:**

- Følg oss opp når vi blir borte
- Kommuniser med oss
- Gi oss informasjon og involver oss i beslutninger
- Gi oss mulighet til å gjøre skolearbeid og bli vurdert selv om vi ikke klarer å være på skolen
- Pass på at vi har en liten faglig eller praktisk ting å gjøre hver dag

## Gjør endringer og hjelp oss tilbake

For at vi skal komme tilbake må vi få hjelp til det som var årsaken til fraværet.

«For å komme tilbake på skolen må det ha skjedd en positiv endring - endring av årsaken til elevens fravær.»

Skolen må lytte til eleven. Høre på hva eleven sier er vanskelig, og hva eleven trenger for å være på skolen. Noen av oss har opplevd at skolen ikke gjorde noe med årsakene til skolefraværet. Det gjorde at vi ikke kom tilbake, og byttet skole både en eller flere ganger. For de av oss som kom tilbake til samme skole, var det fordi skolen gjorde noe med årsaken. For noen av oss var den viktigste hjelpen å få en lærer som skjønnte oss, og som hadde tid til oss. For en var det nettopp at læreren endret sin praksis som hjalp. De var to lærere i klassen og fant en fin balanse. Læreren tok henne på alvor og trygget henne på at det ville gå bra.

«Føler at lærerne nå hører mer på meg (...) De brydde seg ikke så mye før, de ville ikke ta noe skyld. Før sa de... du prøver ikke hardt nok.»

Om årsaken til skolefraværet er utenfor skolen, for eksempel at man har angst, så kan likevel skolen gjøre mye for å få til en positiv endring. For eksempel kan eleven få færre timer, eller gå hjem ved behov. Hør på hva eleven sier den trenger.

Når vi kommer litt tilbake er det viktig at det er forutsigbart, at vi får informasjon og blir oppdatert på det faglige. Samtidig må det ikke bli for mye informasjon. Tilpass så det blir passe mengde.

Læreren må også tilpasse skolearbeidet for oss. Vi må få oppgaver på det nivået vi er, og kunne jobbe oss gradvis fremover. Ta igjen det tapte i vårt tempo.

Gi oss alternativer de dagene ting er tynge. Tilbud om kortere skoledager og tilrettelagt skole er bra. Å kunne avtale med lærer dersom

du trenger pause eller vil dra hjem. Gjerne ha et hemmelig tegn så ikke alle får det med seg.

«På en spesialskole er det mange som deg.»

Flere av oss har fått god hjelp på spesialskole og alternativt skoleopplegg. Det burde åpnes for flere sånne muligheter, og ting derfra burde tas inn i den vanlige skolen. Det er viktig å ha et alternativt opplegg mens man er borte, et sted man kan gå til hver dag. Det kan være fag, musikkterapi eller andre ting. At det er aktiviteter og at man lærer ting som er gøy. Vi har snakket om at mange spesialskoler er lagt ned fordi elever skal få hjelp i den vanlige skolen. Men når det åpenbart ikke fungerer på sin skole så er kanskje ikke spesialskole en dum ting. Elever er veldig forskjellige, og det kan være vanskelig å passe inn på en normal skole. Det er lettere på spesialskole fordi det er flere som er som deg, og man ikke føler seg som den ene spesielle.

### Oppsummering av våre råd for å få oss tilbake til skolen:

- Hør på hva eleven sier den trenger for å komme tilbake
- Endre på det som er årsaken til fraværet
- Gi oss informasjon og gjør det forutsigbart når vi kommer tilbake, men tilpass mengden informasjon
- Tilpass skolearbeidet og la oss ta igjen det tapte i vårt tempo
- Gi oss alternativer de dagene ting er tynge
- Sørg for at det finnes flere alternative tilbud

## Tilpass undervisning og vurdering

«Jeg droppet timer hvor læreren ikke så meg i det hele tatt. Ikke tilrettela.»

Mangel på tilrettelegging og mestring fører til fravær. Det er ikke så lett å møte opp i timen om man er redd for å føle seg dum. Mange av oss har opplevd at lærere ikke har kompetanse eller forståelse for diagnosene vi har, og at vi ikke får hjelpen vi trenger. Eller at vi ikke får lære på den måten vi kan best. Noen ganger var det helt konkrete ting som gjorde at vi ikke møtte opp, for eksempel unngikk en av oss alle timene i et bestemt fag, og en annen lot være å gå på mandager på grunn av den ene timen i norsk.

**«Du føler deg dummere. Blir redd for å møte opp (...) Jeg ble ikke testet for mattevansker før videregående. Jeg prøvde å si til læreren at jeg ikke skjønnte. Han trodde jeg var lat. Jeg ble beskyldt for å ikke øve, men satt hver dag og øvde.»**

Tilrettelegging er viktig både for å hindre fravær, og for at vi skal komme tilbake. Elever lærer på forskjellige måter. Vi må få bedre hjelp til diagnoser som for eksempel dysleksi, dyskalkuli, ADHD og autisme. Da må også læreren ha kompetanse på diagnosene og tilrettelegging. Grupper og klasser bør tilpasses hvordan elevene lærer best og hvordan de ønsker å ha det. Noen liker å være i klasserommet og andre ikke.

**«Klasserom må tilpasses elever og ikke omvendt.»**

Hvordan vi blir vurdert i fagene er viktig. Faglig stress og press gjør det vanskelig å være på skolen. Det er mye innlevering og lekser, særlig når man begynner på ungdomskolen. Det kan hjelpe å få andre måter å bli vurdert på. At vi ikke får karakterer eller at vi får mer individuell vurdering, og oppgaver basert på egne ferdigheter. Å få færre prøver, innleveringer og lekser. Eller at vi i stedet blir vurdert på innsats i timen. Karakterer må ikke ødelegge motivasjonen og skape stress, men gis på en måte så man ser hva man trenger hjelp til. Så må man få den hjelpen. Andre ting som kan

skape mindre press og stress er kortere skoledager, flere og lengre pauser, og å starte senere om morgenen.

**«Tilrettelegging er mer enn å sitte på et grupperom.»**

Hva vi lærer har mye å si for motivasjonen. Vi ønsker oss mer nyttig pensum. Det er lite motiverende å lære ting vi føler vi ikke har bruk for. Skolen bør tilpasses mer, så man lærer om det man ønsker å bli og vet man trenger. Det kan være forskjellig hva elever synes er nyttig, og noen ting må man lære uansett. Det er derfor viktig at læreren forteller elevene hvorfor det de lærer er viktig. Mer valgfrihet kan også hjelpe. Både flere valgfag, men også at elevene kan komme med forslag til valgfag. Mer trening og aktivitet for de som ønsker det, og mindre tid foran skjerm.

**«Skolen må formes sånn at elevene blir interesserte i å lære.»**



**Skolen må føles trygg og ikke for overveldende. Det handler om:**

- Store klasser og grupper er vanskelig. Mindre grupper og muligheten til være alene med lærer for dem som vil.
- Læreren må ha mulighet til å se og bli kjent med hver elev. Da må det være flere lærere per elev. Vi må bli trygge på læreren.
- Å slippe å være muntlig i timene. At vi kan spørre om ting uten å rekke opp hånden og snakke foran de andre, for eksempel ved at læreren kommer bort eller at vi kan gå fram til læreren.
- Å kunne avtale med lærer om du trenger pauser eller vil dra hjem. Ha et «hemmelig» tegn så ikke andre elever får det med seg.
- At lærer og elever har forståelse, og at du kan gå ut av timen uten at noen spør.

## Skap et godt skolemiljø

Skolemiljøet påvirker hvordan vi har det psykisk og om vi klarer å være på skolen. For mange av oss handlet skolefraværet mest om mobbing. Det startet med det. Men det kan også handle om sosialt stress, at det er mange mennesker, overveldende og vanskelig å konsentrere seg. Ensomhet, å føle seg annerledes, og bli holdt utenfor er også stikkord som sier noe om hvordan vi har hatt det. Elevene er delt i gjenger, og passer du ikke inn havner du utenfor.

### «Det var vanskelig å være annerledes.»

Ikke alle skjønner hva mobbing er. Det er ikke bare det som er synlig. Det kan være både psykisk, verbalt og skjult mobbing. Skolen er dårlig på å fange opp dette. Mobbing er også utestenging, blikking, baksnakking og stygge meldinger på nett. Det kan skje overalt.

Når vi blir mobbet så går det utover selvtilliten og selvbildet vårt. Følelser bygger seg opp. Det kan gjøre det enda vanskeligere å være på skolen.

«Når andre mobber deg så blir du jævla god til å mobbe deg selv (...) Selv små ting kan gjøre at du får en dårlig relasjon til deg selv. Du får en masse dårlige følelser om deg selv.»



**Det er viktig at skolene jobber for bedre skolemiljø. Her er noen råd fra oss:**

- Lærere må følge med og spørre elevene hvordan de har det.
- Vær observant for å fange opp mobbing.
- Ta tak i små ting som kan vokse og bli store.
- Gi konsekvenser når det er mobbing.
- Jobb med skolemiljø så det blir mindre oppdelt i gjenger og grupper.
- Ha sosiale aktiviteter som gjør at vi blir kjent.
- Men ha flere valgmuligheter fordi mange syntes sosiale sammenkomster er ukomfor-


table. Ha alternativer på spesielle dager og aktivitetsdager. Viktig at det er frivillig og at elever ikke bli «straffet» med for eksempel anmerkning dersom de ikke møter.

- Mer aktiviteter og sosialt. Det er mye skoletid foran skjerm. Det kan bli ensomt.
- Ikke press eleven. Noen vil av og til være alene.
- Mindre grupper og mindre rom. Mange folk kan skape stress og gjør det vanskelig å konsentrere seg.

Det er også mye man kan gjøre med det fysiske miljøet, så det bli tryggere og mer trivelig og avslappende. Det kan være hvordan skolebygningen og omgivelsene ser ut, og hva slags aktivitetstilbud det er.

### «Jeg ville bygget nye skoler... De skulle ikke føles som skoler.»

- Farger, estetiske klasserom og god plass. Klasserom som ikke ligner på klasserom!
- Vinduer så man ser sola
- Store dører så man er ønsket velkommen. Samtidig en liten dør på siden for de som ikke vil gå inn hoveddøra.
- Flere rom å være i og god plass. Alternative steder å være, for eksempel i skolefri, så man ikke blir tvunget ut.
- Grupperom med vegger og ikke glass – så ingen ser inn.
- Mange planter og mye natur.
- En sofa å kunne ta en «time-out» i eller behagelige stoler
- Aktiviteter og beroligende ting som bidrar til avspenning. Om vi kunne ønske oss hva som helst ville vi for eksempel ønsket oss massasje, sauna og lage ansiktsmasker. Terpidyr og discolornsj!




- Norsk, Samf, Faglig helse, LETT Matte, Politikk
- Ingen karakterer
- Kriterier basert på enkeltperson
- Mer pause
- Kortere dager
- valgning med BVE valg
- Solstolstuer
- Rådgivere
- Egen kontaktlærer
- Sofa i klasserommet
- Estetisk fine bygg, klasserom
- Disco lønsj / m muside
- MASSE planter
- Være ett sted man ønsker å være.
- Musikterapi / GIM

Lærere som har kompetanse i psykologi og pedagogikk  
 (Lærere må selvsagt i terapi)  
 Mulig å få kraniosakral terapi, massasje, ansiktsmasser,  
 generelt et The Well i skolen  
 Stor plass men få folk  
 Takeaway fra restauranter som skolelansj  
 Starter sent  
 Ingen lekser  
 Gruppe terapi i klassen  
 Dyr / Terapi dyr  
 Psykolog/psykiater på skolen  
 Ingen lekser - karakterer basert på eleven  
 (karakterer i forhold til eleven og ikke -

- Sol, måne, stjerne
- Vi blir ikke alltid tvunget til å være ute i storefri
- Dans
- Overnattingsturer på kule steder
- God mat i kantine
- Lange pauser
- Skole danser
- Ikke ipader, mer arbeid på papir
- Se mer på film
- Tøying
- Starter en halldime senere / senere
- Ikke mange innleveringer men legger etter skolen
- Mer hensyn til ADHD
- Trening
- Farger
- Mye fysisk aktivitet
- Boksing

- eldre tenåringer kommer og kan lære bort ting til yngre



# Råd til myndighetene

Vi har diskutert tiltakene som Utdanningsdirektoratet har foreslått til Kunnskapsdepartementet høsten 2023: ny fraværsregel, faglig normering og veiledning, nasjonalt fraværsregister og mer forskning.

Her er våre tanker som tiltakene og anbefalinger til myndighetene:

## Lag en fraværsregel som er tilpasset alle

**«Fraværsgrensa ødelegger for de som er utsatt.»**

Fraværsgrensen har ikke vært til hjelp for oss. Derimot skaper den mer stress og press, som igjen kan føre til fravær. Den gjør at eleven får store konsekvenser for noe eleven kanskje ikke forstår og kan kontrollere.

Fraværsgrensen er lik for alle. Det burde være mulig med en mer fleksibel regel som er tilpasset til ulike elevers situasjon. Hvorfor er det for eksempel sånn at eleven må være på skolen hele tiden for å bli vurdert? Det må være tid til å finne gode løsninger og legge et løp for den enkelte eleven.

**«For meg er fraværsgrensa noe av det verste jeg vet om. Å fjerne den ville gjort det lettere for meg. Ville gitt tiden til å finne et løp for meg.»**

Vi har snakket om forslaget til ny fraværsregel. Det går ut på at grensen går opp til 15 prosent, men at rektor kan vurdere om noen likevel får vurdering.

Om myndighetene bare endrer tallet og viderefører at det er en absolutt grense, så tar man ikke tak i det som er problemet for oss. Vi mener man heller må endre på at det er en lik fraværsgrense for alle, og ikke bare erstatte den med en ny regel som ikke fungerer.

Det bør være en egen regel for sånne som oss. En unntaksregel som gjør det mulig for oss å fullføre selv om vi ikke har klart å møte like mye opp på skolen.

Det bør ikke være opp til rektor å bestemme hvilke elever som skal få unntak. Da kan det bli helt forskjellig fra elev til elev, og avhengig av om rektor kjenner deg, liker deg og forstår deg. Unntaksregelen bør stå i loven så den gjelder likt.

Det må være en streng terskel og kun for de som trenger det og som kan dokumentere at de sliter. Mange vil selvfølgelig prøve seg, så det må være en tydelig grunn som alle elevene kan forstå og så det ikke blir for tilfeldig. Det kan for eksempel være tydelige psykiske problemer eller diagnoser som autisme og PTSD, som gjør at man blir overveldet av å være på skolen hele tiden. Eller andre som i perioder er syk og sliter, eller har fysiske ting.

**«Det må være et strengt unntak så ikke alle kan prøve seg.»**

Det er ikke rettferdig at du må være på skolen for å ha vurderingsgrunnlag. Ikke alle har de samme forutsetningene for å være på skolen, for eksempel elever som ikke klarer mange mennesker, eller får angst. Forestill deg at du har angst for edderkopper, og så blir du fortalt at du må gå inn i et rom som er fullt av edderkopper. Sånn er det for noen av oss å måtte gå på skolen.

Eleven må også få andre muligheter til å bli vurdert og vise hva de kan faglig, selv om eleven er mye borte fra skolen. For eksempel bør det være fleksibilitet i når og hvor du tar prøver. Noen av oss kunne og ville ha prøver når vi var borte eller innlagt, men fikk ikke muligheten.

**«Burde ikke ha noe å si om du er på skolen hvis du har lært det du trenger og har et faglig grunnlag.»**



Høyt fravær bør utløse en ordning der skolen må gjøre noe. At man får en rett til å bli vurdert og til å få hjelp. En fagperson kan vurdere diagnoser og finne ut hva som skal til. Da kan man også finne ting som kanskje ikke er fanget opp før. Sånn får ordningen dobbel nytteverdi.

#### **Oppsummering av våre råd om ny fraværsregel:**

- Regelen må være fleksibel og rettferdig
- Det må være en egen regel – en streng unntaksregel – for de med en tydelig grunn
- Det må stå i loven hvem som skal få unntak, så det ikke bare er opp til rektor å avgjøre hvem det gjelder
- Eleven må få kunne få vurderingsgrunnlag selv om den ikke alltid klarer å møte opp på skolen
- Fravær må utløse en egen ordning der skolen må gjøre noe. En rett til å få en faglig vurdering og at skolen følger opp.

## **Ta med kunnskap fra barn og unge inn i faglige råd til skolene og tjenestene rundt**

Det er viktig at kunnskap fra barn og unge blir gitt til skolene og de som jobber i tjenestene rundt. I denne rapporten har vi gitt mange råd om hvordan man kan fange opp og hindre skolefravær, og hva man kan gjøre for å få eleven tilbake. Våre råd, og rådene fra andre barn og unge, bør bli en del av den faglige veiledningen og de nasjonale rådene til skoleeiere og skoler.

**«Spør de som har fått tilrettelegging. Hva mener de?»**

## **Sørg for at støttespillerne i «laget» har nok tid og kompetanse**

Det snakkes mye om laget rundt barn og unge. I denne rapporten sier vi mye om hva læreren og de andre støttespillerne våre må kunne, og at det er viktig at de har nok ressurser til å gjøre jobben sin. Det handler om at de har nok tid, men også nok betalt. De bør gis mer lønn så vi får de lærerne vi trenger. Uansett hvem som er i laget, bør eleven også få en hovedstøttespiller som eleven velger selv og har tillit til.

**«Ingen lærere klarer å være en god lærer hvis de ikke får nok betalt, har nok tid. De er ikke superhelter heller.»**

## **Gjør lærerutdanningen bedre**

Læreren er den helt nødvendige støttespilleren i laget. Den som vi alltid forholder oss til. I denne rapporten har vi mange råd om hva læreren må kunne bedre, og som vi mener bør være i lærerutdanningen. De handler om at læreren må forstå behovene til elevene, og kunne mer om ulike diagnoser.

**«Mange lærere har ikke nok kompetanse på elevens behov. Alle lærere burde kunnet mer om elever som trenger noe ekstra.»**

## **Et fraværsregister må kartlegge hva fraværet dreier seg om og brukes til å gi hjelp**

Hvis det skal være et fraværsregister, mener vi at det må brukes til å kartlegge hva fraværet dreier seg om og så bruke det til å hjelpe elevene. Man må stille spørsmål som «Hva skal man bruke registeret til? Hva skyldes psykisk sykdom? Hva skyldes fysisk sykdom? Hva ligger i de ulike kategoriene som kommer frem – er det for eksempel stress eller skolemiljø?» Et register kan avdekke hva som er fraværsgrunnene på spesifikke skoler og i kommunen.

**«Man må føre opp spesifikke grunner for å så kunne hjelpe elevene.»**

Et egenmeldingsskjema kan brukes til å registrere grunnen til fravær. Det kan være mulig for eleven å krysse av for eksempel psykiske grunner, fysisk sykdom eller vet ikke. Om mange sier vet ikke i en kommune er det også grunn til å følge opp.

## **Forskere må snakke med barn og unge som har hatt fravær, og med de som har fått hjelp**

Om det skal bli mer forskning må forskere snakke med de som har hatt fravær og de som er utsatte, om hvorfor de har vært borte. Man må spørre de det gjelder som har opplevd at skolen er vanskelig.

Det kan være en årlig anonym undersøkelse om fravær, som Elevundersøkelsen. Men en vanlig «elevundersøkelse» er for alle. Man må spørre de som har fravær spesifikt, for å få riktig informasjon.

Det er viktig å vite hva som hjelper. Forskerne må også spørre de som har fått tilrettelegging og hjelpen de trenger og som klarer seg. Hva var det som fungerte?

**«Forsk på det som fungerer! Forsk på de som har fått hjelpen de trenger!»**





