



Idékatalog til håndtering af skolefravær

Idékataloget indeholder gode erfaringer med indsatser fra arbejdet i Projekt 'Fra fravær til fremmøde' og er udarbejdet af boligsocial medarbejder Sonja Björg Gudnadottir og socialrådgiver i PPR Maiken Hougaard



Indhold

Introduktion	4
Hvad er bekymrende skolefravær?	6
Tre niveauer af fraværsindsatser	9
Forebyggende – generelle indsatser	10
Fraværsstrategi – Retningslinjer for skolens håndtering af fravær	10
Fraværsteam på skolen	12
Orientering og dialog om fraværsindsats på alle forældremøder	13
Quiz & Byt omkring fravær til forældremøder	15
Brev til forældre ved bekymrende fravær	16
Forældrefolder	17
Foregribende - gruppeindsatser	18
Fraværstelefon – Alle forældre skal ringe fravær ind om morgenen	18
Makkerskabsordning	18
Fremmødekonkurrence	19
Dialogspil	19
Intensiv klasseindsats	20
Gruppeforløb til udskolings elever	20
Forældrenetværk	21
Klasseindsats omkring for sent fremmøde	22
Indgribende – individuelle indsatser	25
Ulovligt fravær	25
Individuelle samtaler	26
Individuelle samtaler i forbindelse med klasseindsats	26
Guide til trivselssamtale med elever omkring fravær	27
Skalaspørgsmål	28
Guide til fraværsmøde/netværksmøde med forældre	30
Handleplansskema	32
Brug af fraværskalender i alle samtaler	33
ABS-modellen	35
Børns søvn og sovetider	36
Energidrikke og koffein	38
Børn og pligter	39



Rutiner	41
Følelsetermometer	42
Styrkekort	42
Kortlægning af grunde til fravær	43
Inspiration til mere læsning om fravær	43



Introduktion

Dette idékatalog bygger på erfaringer fra Projekt *Fra fravær til fremmøde*, som er en indsats under den boligsociale helhedsplan i Randers Nordby 2017-21. Projektet er et samarbejde mellem Bysekretariatet og Randers Kommune, og påbegyndte i juni 2017 og afsluttes i maj 2021. Idékataloget er tænkt som en deling af gode erfaringer og redskaber i arbejdet med at nedbringe fraværet på de tre skoler som har deltaget i projektet. Idékataloget henvender sig til lærere, vejledere og ledere i folkeskolen, samt medarbejdere tilknyttet skoler såsom PPR-medarbejdere og sundhedsplejersker. Boligsociale helhedsplaner kan også lade sig inspirere til samarbejde med skoler om at nedbringe fravær. Kataloget indeholder inspiration og praktiske eksempler til, hvordan man som skole, kan arbejde med at nedbringe skolefravær på tre niveauer; det forebyggende på generelt niveau, det foregribende på gruppeniveau og det indgribende på individuelt niveau. Idékataloget indeholder en række redskaber, som findes til fri afbenyttelse på Bysekretariatets hjemmeside.

Formålet med projektet er at nedbringe skolefraværet for børn bosiddende i helhedsplanens område i et samarbejde med Nørrevangsskolen, Vestervangsskolen og Østervangsskolen, som er de tre skoler hvor flest børn fra helhedsplanens område er tilknyttet, samt at udvikle og afprøve metoder til forebyggelse og nedbringelse af skolefravær.

Arbejdet med at nedbringe skolefravær er vigtigt, da vi ved, at fravær kan have alvorlige konsekvenser. Fravær medfører konsekvenser både fagligt og socialt. Tabt læring kan være svær at indhente, og blot to fraværsdage om måneden bliver til 20 skoledage på et skoleår, hvilket bliver til et helt skoleår over et skoleliv – dette kan aflæses direkte i de faglige resultater og medfører problemer med at gennemføre en ungdomsuddannelse, som giver adgang til en videregående uddannelse. I forhold til de sociale konsekvenser, så ved vi, at fravær marginaliserer eleven. Hvis klassen holder op med at stole på den fraværende elev, lukkes eleven oftest ude af både det faglige og det sociale fællesskab, og oplever hermed isolation, som kan medføre en selvforstærkende proces, hvor fravær leder til mere fravær. Det er derfor vigtigt, at skoler har et konstant fokus på deres håndtering af skolefravær. Der er desværre ingen lette og hurtige løsninger, når det gælder bekymrende fravær, men et fokus og en nysgerrighed på baggrunden for fraværet,



sammenholdt med en tæt opfølgning på de tiltag som iværksættes vil oftest starte en proces, hvor elevens fravær nedbringes.

Sonja Björg Gudnadottir

Boligsocial medarbejder, Bysekretariatet

Maiken Hougaard

Projektmedarbejder, PPR



Hvad er bekymrende skolefravær?

Bekymrende skolefravær er et tegn på, at der er noget som ikke fungerer, som det burde, i barnet/den unges liv. Det kan være faktorer ved barnet, forældrene, klassen, skolen eller samfundet.

I forhold til tidlig opsporing af bekymrende fravær er det væsentligt at være opmærksom på, hvilke beskyttende faktorer og risikofaktorer, der findes i forhold til den enkelte elev. Faktorerne sætter fokus på en række årsager, der kan øge eller reducere en elevs risiko for at udvikle bekymrende fravær.

Beskyttende faktorer

- Tydelig og konsekvent fraværspolitik
- Ledelsesfokus på fravær
- Hurtig og tæt opfølgning
- Inddrage socialfaglige kompetencer
- Klasserumsledelse
- Godt skole/hjem samarbejde
- Engagement (medarbejdere)
- Meningsgivende undervisningsindhold
- God klassestruktur
- Trivsel
- Venner
- God voksenrelation
- Passende faglige udfordringer
- Robusthed
- Passende søvn
- Sunde vaner og faste rutiner

Risikofaktorer ved barnet

- Dårlige faglige forudsætninger
- Lavt selvværd
- Skoletræthed



- Ensomhed
- Manglende fremtidsudsigter
- Mange skoleskift
- Angst
- Depression
- Adfærdsforstyrrelser
- Kronisk sygdom
- Smerter
- Søvnproblemer/træthed
- Overvægt

Risikofaktorer ved forældrene og familie

- Familiens struktur
- Familiære problemstillinger
- Skilsmisse
- Uddannelsesniveau
- Indkomst
- Kronisk sygdom/handicap
- Emotionelle problemer (angst, depression, stress)
- Forældrenes involvering i skolen
- Sproget i hjemmet/etnicitet
- Manglende forældreevne

Risikofaktorer i klassen

- Mobning
- Afvisning
- Andre elever med højt fravær
- Gruppepres ('Dårligt selskab')
- Over- eller understimulering



Risikofaktorer i skolen

- Lærer-forældrerelationen
- Dårligt lærer/elevforhold
- Dårlig klassestruktur
- Elevernes følelse af at være:
 - Trygge
 - Accepteret
 - Respekteret

Indikatorer for bekymrende fravær

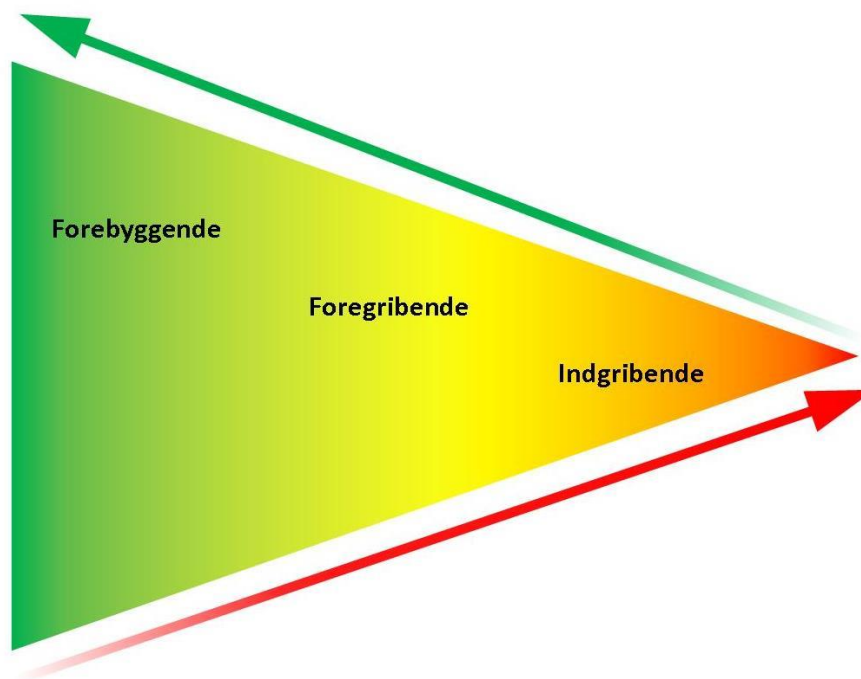
- Begyndende skred i fremmødet
- Fraværsmønstre, f.eks. fraværende hver mandag eller i bestemte timer
- Sammenfald i fravær søskende imellem
- Ingen venner
- Er fagligt langt foran i forhold til klassen
- Er fagligt bagud i forhold til klassen
- Laver ikke lektier
- Eleven er kommet 'i dårligt selskab'
- Dårlig opførsel
- Trist
- Tilbagetrukket
- Faldende karakterer
- Misbrug eller kriminel adfærd

Tre niveauer af fraværsindsatser

Vi har i projekt 'Fra fravær til fremmøde' arbejdet på at forebygge og nedbringe fravær på tre niveauer. Det er ikke nok, at vi ensidigt arbejder med børnene individuelt, da børn og unges handlinger og udvikling finder sted i et samspil med andre. Idékataloget er bygget op ud fra disse tre niveauer og vil indeholde redskaber til nedbringelsen af skolefravær på alle tre niveauer.

De tre niveauer er:

- Forebyggende - generelt: Indsatser for alle elever, hvor formålet er at forhindre at skolefravær opstår.
- Foregribende - grupper: indsatser i klassen eller i særlige risikogrupper.
- Indgribende - individ: Indsatser i forhold til den enkelte elev.





Forebyggende – generelle indsatser

Indsatser i trekantens grønne felt er karakteriseret ved at være brede indsatser, som sigter på en større målgruppe, typisk gældende for alle skolens elever. Nedenfor præsenteres indsatser, der sigter på at skabe en skole, som understøtter et fokus på bekymrende fravær og en fremmødekultur hos eleverne.

Fraværsstrategi – Retningslinjer for skolens håndtering af fravær

Det er nødvendigt at alle skoler har nogle retningslinjer for hvordan de vil håndtere fravær på deres skole. Det anbefales derfor at alle skoler udarbejder deres egen fraværsstrategi for hvert skoleår, så det bliver gjort tydeligt hvilket fokus og hvilken indsats der skal være i forhold til fravær på den enkelte skole. De retningslinjer som der eventuelt er fra Skole forvaltningen, skal naturligvis indgå i den enkelte skoles fraværsstrategi, men da skolerne er forskellige i forhold til antal elever, socioøkonomisk status, indskoling, udskoling mv. så er der også brug for individuelle retningslinjer og prioriteringer for skolernes håndtering af bekymrende fravær.

Et eksempel på en skoles fraværsstrategi ses nedenstående:

Formål:

- At nedbringe elevers fravær fra undervisningen.
- At sætte fokus på årsager til fraværet og derigennem hjælpe eleven til at få et større fremmøde.

Mål:

- At registrere elevfravær systematisk.
- At opfange bekymrende fravær hurtigt og iværksætte tiltag til større fremmøde.
- At give klarhed over fremgangsmåden ved bekymrende elevfravær.
- At elever og forældre samarbejder med skolen om at nedbringe fraværet.

Hvad er bekymrende fravær:

- Bekymrende fravær defineres som enten
 - a) 4 eller flere fraværstilfælde den seneste måned
 - b) 10 % ulovligt fravær den seneste måned
 - c) 11 eller flere fraværstilfælde det seneste skoleår
 - d) 10 % samlet fravær det seneste skoleår



- Da det er vanskeligt at sætte tal og dage på bekymrende fravær, så kan mindre fravær end ovenstående også være et bekymrende fravær.

Kontaktlærerens opgaver:

- At gennemgå elevfraværet en gang om måneden.
- At give forældrene besked via forældreintra, når fraværet kommer over 10% eller er bekymrende.
- At tage en kort trivselssamtale med eleven, når fraværet kommer over 10% eller er bekymrende.
- At melde tilbage til fraværsteamet ved bekymring over elevfravær.
- At samarbejde med fraværsteamet ved bekymrende elevfravær.

Fraværsteamets opgaver:

- At tage fraværstelefonen dagligt ml kl. 7.30-8.00.
- At ringe til forældrene, hvis en elev ikke er mødt i skole og ikke er meldt fraværende.
- At gennemgå elevfraværet blandt alle skolens elever en gang om måneden.
- At tage kontakt til kontaktlærer/team, når fraværet er bekymrende.
- At sikre at forældre og kontaktlærere indkaldes, når elevfraværet er bekymrende.
- At vurdere behovet for særlige indsatser.
- At igangsætte særlige tiltag.

Ledelsens opgaver:

- At deltage i fraværsmøder en gang om måneden for at få et overblik over elevfraværet.
- At være sparringspartnere for fraværsteamet.
- At deltage i bekymringsmøder med forældre/elever efter behov.

Retningslinjer for drøftelse af fravær på skole-hjem-samtaler:

Til alle skole/hjem samtaler skal fravær være et fast punkt. Det administrative personale printer en fraværskalender for hver elev og udleverer disse til lærerne. Med udgangspunkt i fraværskalenderen kan lærerne tale med forældrene og eleven om:

- Hvor højt er fraværet?
- Er der et mønster i fraværet? (de samme fag, de samme dage osv.)
- Er der noget, vi skal vide om barnet/familien, der kan ligge til grund for fraværet?
- Hvad kan skolen, forældre og elev gøre for at få et større fremmøde?

Retningslinjer for drøftelse af fravær til forældrearrangementer:

Til forældrearrangementer på nye årgange orienterer ledelsen om skolens fokus på fraværsindsatser og handleprocedurer i forhold til fravær.



Fraværsteam på skolen

Det anbefales alle skoler, at have et fraværsteam, som er ansvarligt for at følge elevernes fraværstatistik, og iværksætte fraværsindsatser både på det forebyggende, foregribende og indgribende niveau. Et fraværsteam vil typisk bestå af en ledelsesrepræsentant, en medarbejder på skolen, som har en særlig rolle i fraværsarbejdet og socialrådgiver fra PPR. Andre relevante personer kan inddrages efter lokale forhold, f.eks. sundhedsplejerske eller boligsocial medarbejder.

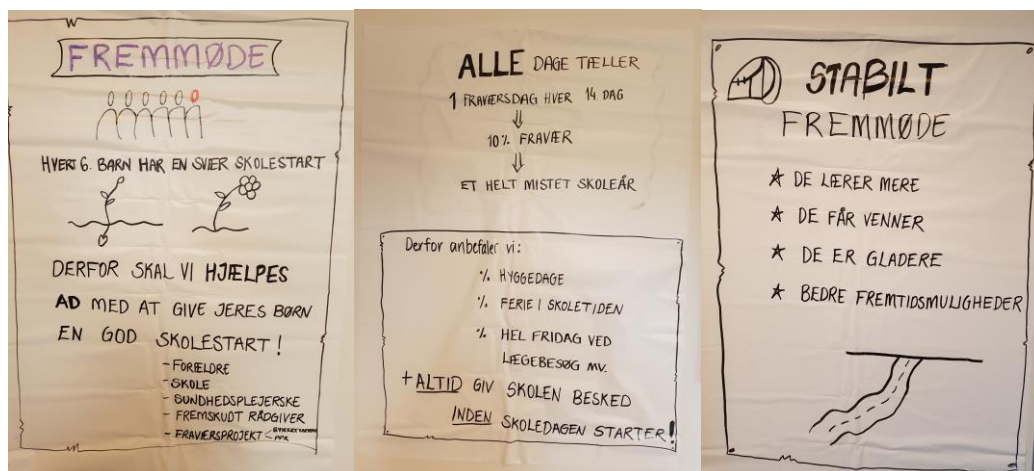
Det anbefales at fraværsteamet mødes en gang om måneden, og at møderne har følgende indhold:

- Gennemgå fraværslister/alarmlisten
- Opspore bekymrende fravær
- Drøftelse af nuværende og kommende fraværsindsatser
- Koordinering af fraværsindsatser
- Opfølgning på eksisterende indsatser
- Overblik over elevernes ulovlige fravær, samt indsatser og underretning i forhold til dette

Orientering og dialog om fraværsindsats på alle forældremøder

Det er en god idé, at skolelederen til forældrearrangementer på nye årgange orienterer forældre om skolens fokus på fraværsindsatser og handleprocedurer i forhold til fravær. Her kan forældrene blive orienteret om, hvordan skolen håndterer elevfravær, og hvilke handleprocedurer, der følges i forhold til dette.

Et eksempel på emner som man kan tage op på forældremøder er følgende og under overskriften "Vi vil gerne have, at alle børn kommer i skole hver dag – og til tiden":



Vi ved, at fravær kan have alvorlige konsekvenser:

- Fravær giver tabt læring, som er svært at indhente: To fraværsdage om måneden bliver til 20 skoledage på et skoleår, hvilket bliver til et helt skoleår over et skoleliv – og det kan aflæses direkte i de faglige resultater.
- Fravær marginaliserer. Når klassen holder op med at stole på den fraværende elev, lukkes eleven ude af både det faglige og det sociale fællesskab. Eleven isoleres hermed. Det sætter gang i en selvforstærkende proces, hvor fravær leder til mere fravær.
- Fravær er også et tegn på, at noget ikke fungerer, som det burde, i barnet/den unges liv.
- At fravær og for sent fremmøde ofte starter i 5.-6. klasse og så bliver mere massivt i 7., 8., og 9. klasse.
- At der er en direkte sammenhæng mellem fravær og karakterer.
- Et stort fravær medføre at unge får svært ved at gennemføre en ungdomsuddannelse



Hvis man kommer for sent i skole:

- Det er rigtig ærgerligt for børn at starte deres dag med at komme for sent.
- Barnet går glip af den introduktion til dagens program.
- Det kan være pinligt for barnet, da alle kigger på en og man får et negativt fokus.
- Barnet forstyrrer klassen med sin sene ankomst.
- Barnet kan efterhånden få negative forventninger til sig selv.

Årsager til fravær:

Vis eventuelt oversigt over årsager til fravær fra forskning, skoleledere og elever. Drøft eventuelt følgende i mindre grupper: Hvilke årsager ligger til grund for jeres barns fravær? Hvad tænker I, at der skal til for at mindske jeres barns fravær?



Quiz & Byt omkring fravær til forældremøder

Quiz & Byt omkring fravær kan ligeledes anvendes til et forældrearrangement for at få fokus på fravær. I Quiz & Byt får deltagerne hver et kort. De går rundt imellem hinanden i et lokale eller udenfor. Når en deltager møder en anden, læser de kortet op på skift og svarer på spørgsmålet. Når begge har læst og svaret, bytter de kort og går videre. Nedenstående er nogle eksempler på spørgsmål, der kan anvendes for forældre til et forældrearrangement.

Hvad synes dit barn er det bedste ved skolen?

Hvad gør du, hvis dit barn ikke vil stå op om morgen?

Hvad gør du hvis dit barn ikke vil i seng om aftenen?

Hvad gør du hvis dit barn ikke kan finde bøger, taske, penalhus?

Hvilke fordele er der ved, at dit barn kommer i skole hver dag?

Hvor vigtigt er det, at dit barn kommer i skole hver dag?

Hvad vil du gøre, hvis du kommer i tvivl om dit barn har det godt i skolen?

Hvad gør du hvis dit barn hellere ved se fjernsyn eller lege i stedet for at tage i skole?

Hvor mange timer sover dit barn om natten? Er det søvn nok?

Hvad gør du, hvis dit barn spiser så langsomt om morgenen at I kommer for sent ud af døren?

Hvilke faste rutiner har du for dit barn?
Fx soverutiner, morgenrutiner mv.

Hvornår er dit barn så syg, at det ikke kan komme i skole?



Brev til forældre ved bekymrende fravær

Som en del af skolens fraværsindsats kan man med fordel sende et brev til forældre hvis barn har bekymrende fravær. Det, at sende et brev til forældrene, kan anvendes som det første fraværstiltag for eleven. Det vil gøre forældrene opmærksomme på, at deres barn har et bekymrende fravær, og at de kan forvente yderligere tiltag og mødeindkaldelse, såfremt deres barns ikke får et større fremmøde. Man kan overveje at sende brevet via e-boks. Nedenstående ses et eksempel på et fraværsbrev.

"Kære

Vi henvender os til jer, da jeres barns fraværsprocent pt. ligger på xx %.

Når fraværsprocenten overstiger 10 %, er vi forpligtede til at oplyse jer herom enten skriftligt eller mundtligt.

En fraværssdag hver 14. dag giver 10 % fravær. Hvis fraværsprocenten vedvarende er 10 %, vil jeres barn miste et helt skoleår i løbet af dets skoletid.

Det er vigtigt for jeres barns trivsel og læring at barnet har et stabilt fremmøde. Udgangspunktet er, at jeres barn skal i skole hver dag.

Ændres jeres barns fraværsbillede sig ikke, vil vi henvende os igen, så vi i fællesskab kan arbejde med at nedbringe fraværet. Fravær er et særligt indsatsområde i Randers Kommune. Ny lovgivning gør, at skolen ved 15% ulovligt fravær i kvartalet er forpligtet til at underrette kommunen herom, hvor der som konsekvens kan tilbageholdes et kvartals børneydelse.

Vi vedhæfter her en forældrefolder, som både giver inspiration og information i forhold til et stabilt fremmøde i skolen.

Med venlig hilsen

Skoleleder"

Forældrefolder

I projekt 'Fravær til fremmøde' har vi lavet nedenstående folder, som kan gives til forældre, hvis barn har bekymrende fravær. Nogle skoler sender den med brevet til forældre ved bekymrende fravær. Folderen indeholder en kort information omkring vigtigheden af, at have stabilt fremmøde, og hvad man som forælder kan gøre, hvis ens barn ikke vil i skole. Folderen kan hentes på Bysekretariatets hjemmeside.

Fra fravær til fremmøde



Stabilt fremmøde = bedre fremtidsmuligheder

- Derfor er det vigtigt at du:*
- Undgår at holde dit barn hjemme til en hyggelig dag.
 - Forøger at booke tid ved læge og tandpleje udenfor skoletiden eller i ferietiden af skoledagen.
 - Undgår at holde ferie i skoletiden.
 - Altid giver skolen besked om fravær inden skoledagen begynder.

Alle dage tæller
1 fraværsdag hver 14. dag
giver
10 % fravær
som giver
et helt mistet skoleår!

Har du problemer med at få dit barn af sted i skole, fordi dit barn...

- ...ikke gider stå op om morgenen?
- ...ikke vil i seng om aftenen?
- ...ikke kan finde bøger, tasker, pennehus?
- ...spiser meget langsomt om morgenen?
- ...ikke har levet kasket eller afleveringer?
- ...hellere vil se fjernsyn?

Så kan det hjælpe med faste rutiner:

- En fast sengetid
- Et fast tidspunkt man skal stå op
- Regler for skolemorgen inden vægning
- Gør tøj og tasker klar aftenen inden
- Morgenmad på et bestemt tidspunkt
- Seng for at have fast lektetid om eftermiddagen
- Tal positivt om skolen



Dit barn vil ikke i skole – hvad skal du gøre?

Overvejelser om dit barn:

- Er mit barn syg? Feber, opkast eller diarré?
- Er mit barn rødt af spise?
- Har meget søvn har mit barn fået?
- Har der været nogen ændringer i rutinerne?
- Er der en større begivenhed på vej?
- Skal der for mange ting på én gang?



Overvejelser om barnet i skolen:

- Har mit barn det godt i skolen?
- Har mit barn problemer med det faglige eller kulturelle?
- Har mit barn venner?
- Er mit barn blevet uvenner med nogle i skolen?
- Bliver mit barn mobbet?

Inspiration til samtale med dit barn:

- Jeg har lagt mærke til...
- Hvad er din største bekymring?
- Hvornår er det svært at være i skolen?
- Skal vi kigge på dit skema sammen?
- Hvad ville du sige, hvis...
- Vi laver en plan sammen
- Vi kan godt løse det her sammen



Du skal ikke være flov over at søge hjælp, hvis dit barn ikke vil i skole. Kontakt skolen, hvis du har brug for hjælp eller vejledning!

HVAD TID BØR DIT BARN KOMME I SENG?

VÅRSTYRSPUNKT

ÅRSTID	1. SEMESTER	2. SEMESTER	3. SEMESTER	4. SEMESTER	5. SEMESTER	6. SEMESTER
1. SEMESTER	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15
2. SEMESTER	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30
3. SEMESTER	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45
4. SEMESTER	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
5. SEMESTER	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15
6. SEMESTER	19.15	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30

Hvorfor er et stabilt fremmøde vigtigt?

Et stabilt fremmøde igennem skolegangen vil give dit barn en bedre chance i livet.

- De lærer mere og bedre
- De får venner
- De er glade
- De har bedre fremtidsmuligheder



Foregribende - gruppeindsatser

Indsatserne i det gule felt er karakteriseret ved at have en afgrænset målgruppe. Det kan være indsatser, der henvender sig til hele skolens elever, udvalgte årgange, enkelte klasser eller elevgrupper - eller en gruppe af forældre. Der vil ofte være tale om indsatser, som har til formål at kompensere for "noget der mangler" – det værende fagligt, socialt eller mere "indadrettet".

Fraværstelefon – Alle forældre skal ringe fravær ind om morgenen

Et effektivt redskab som skolen kan vælge at anvende i fraværsarbejdet er, at oprette en Fraværstelefon. En fraværstelefon kan oprettes for alle skolens elever eller for nogle årgange. Når man har en fraværstelefon, skal forældrene ringe deres barns fravær ind om morgen på et bestemt tidspunkt, f.eks. mellem kl. 7.30-8.00. Den medarbejder, der passer fraværstelefonen skal have adgang til elevernes fraværsregistrering, og skal kunne indgå en dialog med forældrene omkring årsag til fravær og om hvorvidt barnet eventuelt alligevel skal i skole.

Det er derfor vigtigt, at den medarbejder, der passer fraværstelefonen er en lærer eller en pædagog, som kan indgå i dialog med forældrene, da det ikke kun må handle om at tage imod en besked om elevens fravær. Ved at have en fraværstelefon, så får skolen et rigtig godt kendskab og en opmærksomhed på de elever som har et stort fravær, samt hvilke årsager der er til fraværet. Den lærer eller pædagog der passer fraværstelefonen, får på den måde en unik mulighed for at tale med forældrene om årsagerne til barnets fravær, samt hvad der skal til for at fremmødet bliver større.

Makkerskabsordning

Denne indsats kan både stå alene og som en del af anden fraværsindsats, eksempelvis fremmødekonkurrence eller fraværstelefon, kan man overveje at lave en makkerskabsordning i en klasse. Her får hver elev en makker som bor tæt på en selv, og som lærerne tænker vil være et godt match - man kan også lave grupper med tre til fire elever i hver, hvis det giver mening.

I makkerskabet skal man støtte og hjælpe hinanden med at komme i skole og være opmærksom på hinandens trivsel i skolen. Som makker er man forpligtet til at tage kontakt, hvis ens makker ikke er kommet i skole, give omsorg og tilbyde sin hjælp. Med makkerskaber kan man styrke det sociale fællesskab og skabe en større pligtopfyldelse hos hinanden.



Fremmødek konkurrence

I udskoling er eleverne som regel mere selvkørende, og det forventes, at de selv er i stand til at tage ansvar for at møde i skole hver dag og til tiden. Derfor er denne indsats rettet mod de unge selv og involverer ikke deres forældre direkte. Forældrene skal dog orienteres om forløbet, så de kan støtte deres børn.

Konkurrencen går ud på at nedbringe fraværet mest muligt i en afgrænset periode, og er både en individuel konkurrence og en konkurrence klasserne imellem. Der skal inden konkurrencen går i gang fastsættes et realistisk mål for nedbringelsen af fraværet og aftales en præmie, til den eller de klasser, der når det satte mål. Eksempler på præmier er en festmiddag for klassen på skolen, pizza til frokost for hele klassen eller en udflugt for klassen.

Hver 14. dag gøres der status, hvor klasserne er samlet. Her deltager elever, der de seneste 14 dage har haft 100 procent fremmøde, i lodtrækningen om en lille præmie, f.eks. et gavekort til boden eller lignende.

Man kan inden fremmødek konkurrencen gøre sig overvejelser om hvorvidt, der er bestemte elever, der ikke skal tælle med i klassens samlede fraværsprocent under konkurrencen. Det kan være elever med skolevægring eller elever ramt af kronisk sygdom.

Dialogspil

Med inspiration fra et dialogspil målrettet voksne og sygefravær, har Projekt 'Fra fravær til fremmøde' udviklet et dialogspil til 4.-9. klasse. Derudover kan skolerne bruge spillet med enkelte børn, i grupper eller hele klasser, hvor det er relevant. Spillet består af en række dilemmaer og løsninger, der relaterer sig til skolefravær, og formålet er at inspirere til en dialog. Spillet kan hentes som pdf-fil på Bysekretariatets hjemmeside.



Intensiv klasseindsats

I klasser eller på årgange med særlige udfordringer i forhold til stabilt fremmøde, kan man vælge at iværksætte en intensiv indsats i en kortere eller længere periode. Her kan man kombinere flere gruppeindsatser, som fraværstelefon og makkerskabsordning, med en ordning, hvor fraværende elever bliver ringet op og i nogle tilfælde hentet derhjemme. Vi har i projektet afprøvet dette i udskolingen på en af de tre skoler. Denne indsats kræver ekstra ressourcer, især i morgentimerne, men har til gengæld vist sig at være særdeles effektiv.

Det er ressourcelærer/-pædagog, der står for indsatsen, som består i opfølgning på de elever, der ikke er mødt ved skoledagens start, og hvor forældrene ikke har givet besked via fraværstelefonen eller hvor der ikke er givet besked via makker om at eleven er på vej i skole. Først forsøges der at tage kontakt til eleven selv. Hvis det ikke lykkes, forsøges der at få fat i forældrene. Hvis dette heller ikke lykkes, køres der ud på hjemmeadressen. Her skal man være to medarbejdere, der tager ud sammen. Erfaringen viser, at det er sjældent, elever skal hentes derhjemme, og for de fleste sker det kun én gang.

Gruppeforløb til udskolingselever

På den enkelte skole kan man vælge at iværksætte en fraværsindsats, hvor unge fra 12 år med bekymrende fravær kan tilbydes deltagelse i et kortere gruppeforløb sammen med andre unge.

Det er skolens fraværsteam eller ressourcelærer, der udvælger de elever som skal deltage i forløbet. Det vil ligeledes være oplagt, at det er skolens ressourcelærer/-pædagog som står for forløbet med deltagelse af en anden medarbejder på skolen, eller evt. sundhedsplejerske, boligsocial medarbejder eller fremskudt socialrådgiver. Temaerne i gruppeforløbet kan eksempelvis være personlige mål og motivation, selvværd og ønsker og drømme om fremtiden. I bilag kan du finde et eksempel på et gruppeforløb.



Forældrenetværk

Ligesom der kan laves et gruppeforløb for udskolingselever, så kan der ligeledes laves en gruppeforløb for forældre. Vi har i projekt 'Fra fravær til fremmøde' haft et forløb med forældre til børn med bekymrende fravær. Vi kaldte forældrekurset for Forældrenetværk, da de fleste af forældrene ligeledes ønskede at få et større netværk. Det er skolens fraværsteam eller ressourcelærere, der udvælger de forældre, som skal tilbydes at deltage i forløbet. Det vil ligeledes være oplagt, at det er skolens ressourcelærere/-pædagog, som står for forløbet med deltagelse af en anden medarbejder på skolen, eller evt. sundhedsplejerske, boligsocial medarbejder eller fremskudt socialrådgiver.

Eksempel på program for første mødegang:

- 1) Præsentation af gruppeledere
- 2) Præsentation af deltagere (navn, børn)
- 3) Tavshedserklæring
- 4) Grupperegler
- 5) Information om Forældrenetværk
 - Antal mødegange
 - Formål
 - Temaer (idéer til temaer modtages gerne)
 - Strukturen på møderne (Hvordan er det gået siden sidst + nyt tema)
 - Mulighed for at drøfte en situation/cases og få sparring
- 6) Oplæg om fravær
- 7) Runde på personlige mål (summeøvelse to og to)
- 8) Målene skrives op
- 9) Mulighed for at drøfte en situation, hvor det er vanskeligt med ens barn/børn.

Idéer til temaer:

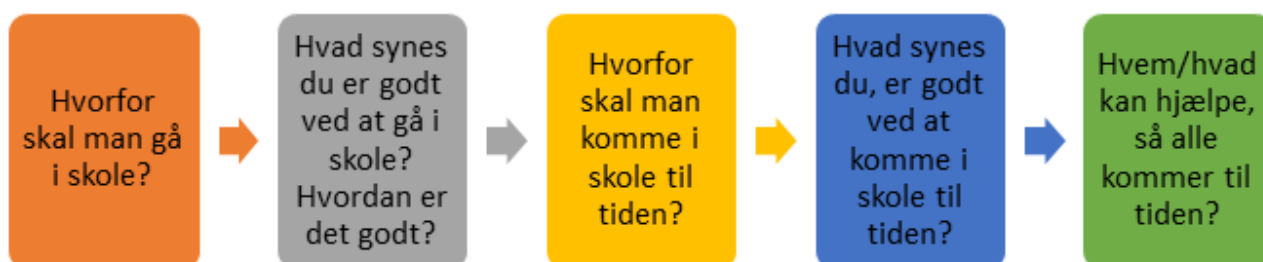
- Info om fravær og betydningen af fravær
- Grænsesætning, stærkere relation til sit barn.
- Søvn og kost

Klasseindsats omkring for sent fremmøde

Denne indsats er målrettet 3.-4. klasse, men kan også tilpasses andre klassetrin. Indsatsen kan iværksættes for at øge elevernes fokus på, hvad de selv kan gøre for at komme til tiden om morgenen.

Indsatsen har som mål at aktivere fællesskabet i klassen, så eleverne bliver opmærksomme på at hjælpe hinanden med at øge fremmødet i klassen. Forældrene orienteres om, at klassen den kommende måned vil have et fokus på, at eleverne kommer til tiden om morgen og at skolen håber at forældrene vil bakke op omkring dette.

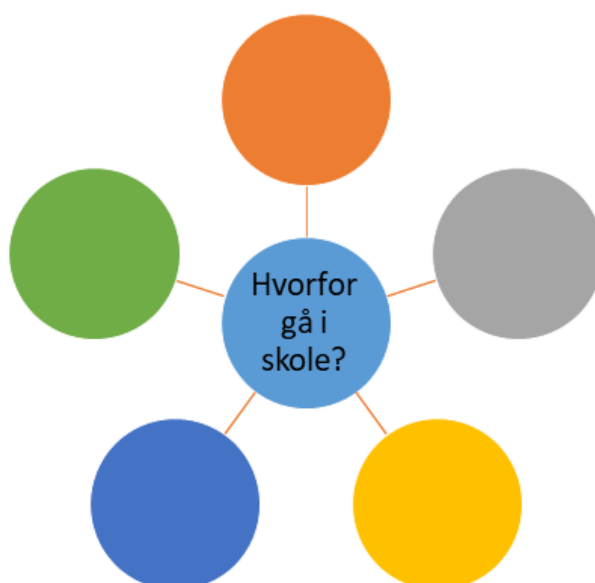
Indsatsen består i at en lærer præsenterer idéen for klassen. Eleverne skal forestille at være journalister, der skal finde ud af, hvad eleverne i 3. eller 4. klasse tænker. Eleverne bliver sat sammen to og to og skal interviewe hinanden. De får hver fem kort med ét spørgsmål på hvert som de skal stille hinanden på skift:



På den måde kan man øge elevernes bevidsthed om, hvordan det, de hver især gør, påvirker klassen som helhed, samt får indflydelse på læreren og de andre elever.

Opsamling på interviewene:

Elevernes svar på de fem spørgsmål samles op - det skal være en ordret opsamling, også på de udsagn som næsten er ens. Læreren opsamling af elevernes bidrag skrives på en planche, der hænges op i klassen. Eleverne kan eventuelt arbejde videre med dem inden de hænges op. Det er vigtigt at de hænger i klassen hurtigt og gerne samme dag.



Eksempler på svar i en 3. klasse:





Efter opsamlingen er næste skridt at komme frem til nogle konkrete handlinger, der kan modvirke fraværet. Målet er at flere elever skal komme til tiden om morgen, og vi har nu via elevernes svar et fælles grundlag for at komme med idéer og løsninger på dette. Det er kun eleverne, der må komme med forslag og idéer. Læreren stiller spørgsmål og styrer processen.

Eksempler på hvad eleverne i en 3. klasse er kommet frem til:

- Jakob skal have sit eget vækkeur og stille det.
- Emma vil gerne have hjælpe af læreren, til at tale med sine forældre om, hvordan hun kommer i skole til tiden.
- Ali bor i nærheden af Daniel. Ali bliver kørt i skole af sin far hver morgen og mener godt at de kunne tage Daniel med op at køre hver morgen.
- Sarah vil gå afsted til skole lidt tidligere hver morgen.
- Laila vil sende en sms til Shila hver morgen, så hun kommer op til tiden.

Der laves en opfølgning hver 14. dag i en afgrænset periode. Herefter laves opfølgning med jævne mellemrum. Forældrene orienteres løbende om klassens fremskridt.



Indgribende – individuelle indsatser

Indsatser i det røde felt er karakteriseret ved at have en mere smal målgruppe – som oftest enkelte individer. Indsatserne er målrettet problemstillinger med en betragtelig tyngde. I relation til fraværsområdet vil der ofte være tale om indsatser, som skal afhjælpe de problemer, der forhindrer, barnet/den unge i at møde stabilt i skolen og i nogle tilfælde i det hele taget møde ind på skolen.

Ulovligt fravær

Den 1. august 2019 kom der en skærpelse i Servicelovens § 153 om offentligt ansattes skærpede underretningspligt. Denne skærpelse indebærer, at skoleledere er forpligtet til at lave en underretning, når en elev har ulovligt fravær på 15 % eller mere i et kvartal. Kommunens myndighedscenter skal herefter træffe afgørelse om inddragelse af Børn- og Ungeydelsen i det efterfølgende kvartal. Afgørelsen er gældende for et kvartal.

Den 1. januar 2020 trådte der en ny bekendtgørelse i kraft om elevers fravær fra undervisningen i folkeskolen. Denne bekendtgørelse omhandler håndteringen og reglerne omkring fravær. I henhold til lov om folkeskolen § 39, stk. 3, jf. lovbekendtgørelse nr. 823 af 15. august 2019, gælder det, at en elevs udeblivelse fra undervisningen registreres som ulovligt fravær, hvis elevens forældre har undladt at underrette skolelederen om fraværsårsagen. Fraværet er ligeledes ulovligt, hvis forældrene undlader at efterkomme skolelederens eventuelle anmodninger, f.eks. en lægeerklæring. Såfremt det ulovlige fravær skyldes, at eleven enten har faglige eller sociale problemer i skolen, så er det skolens pligt, at forsøge at hjælpe eleven og forældrene med at få løst elevens problemer. De fleste kommuner har udmeldt nogle procedurer for håndteringen af skolefravær og ulovligt fravær på 15 % eller derover. De procedurer, der er gældende for Randers Kommune er vedlagt som bilag. Vær dog opmærksom på, at disse retningslinjer er gældende på nuværende tidspunkt, foråret 2020, men redigeres og opdateres når der er behov for dette jf. gældende lovgivning og bekendtgørelser.



Individuelle samtaler

Individuelle samtaler er både samtaler med eleven alene, eleven sammen med forældrene og forældrene alene. Formålet er at afdække årsager til fravær og give elev og forældre redskaber til at nedbringe fraværet. Individuelle samtaler kan være ved forskellige af teamets medarbejdere alt efter problemstilling. Det kan f.eks. være ved sundhedsplejersken, AKT-lærer/pædagog, PPR-medarbejder, boligsocial medarbejder eller andre relevante medarbejdere. I det følgende er der en række redskaber, der kan bruges i de individuelle samtaler. Der findes mange andre redskaber og metoder til samtaler med børn, unge og forældre, som med fordel kan bruges ved fraværssamtaler, men i dette idékatalog præsenteres kun redskaber, der har været anvendt i projektet.

Individuelle samtaler i forbindelse med klasseindsats

Når der er et særligt fokus på elevernes fremmøde i en klasse, så kan det være nyttigt at kombinere dette med individuelle samtaler med elever som har et bekymrende fravær, ofte kommer for sent eller mistrives af forskellige årsager. I projektet har vi haft disse samtaler i de klasser, hvor der har været iværksat klasseindsatser. Eleverne er her taget ud til samtale med en projektmedarbejder og skolens AKT-pædagog, som har et godt kendskab til eleverne. For inspiration til relevante spørgsmål til samtalen, se nedenstående guide til trivselssamtale med elever.



Guide til trivselssamtale med elever omkring fravær

Det er barnet/den unge selv, der har den afgørende viden om, hvor deres udfordringer og vanskeligheder er, og hvad der kan være en hjælp for dem. Derfor er barnets perspektiv særdeles vigtigt i udredningen af årsager til elevens fravær. Nedenstående er en række spørgsmål, som kan være relevante at tale med barnet om, for at få en forståelse og et indblik i barnets situation og eventuelle udfordringer.

Spørg ind til fraværet:

- Når du ikke er i skole, hvad laver du så?
- Hvem er hjemme sammen med dig, når du ikke er i skole?
- Er du i kontakt med klassekammerater i løbet af skoledagen?
- Er der regler hjemme hos dig, når du ikke er i skole (Må man komme i klub, til sport, hjem til kammerater, i byen, med ud at handle....)?

Spørg ind til trivsel:

- Hvordan har du det i skolen? - brug fx skala fra 1-10
- Hvad går godt i skolen?
- Hvad er svært i skolen?
- Hvem er dine bedste venner i skolen?
- Hvad laver du i frikvartererne?
- Er du sammen med dine klassekammerater i fritiden?
- Går du i SFO/Klub?
- Går du til fritidsaktiviteter?
- Er der noget, du drømmer om, kunne være anderledes?
- Hvordan ser en typisk morgen ud for dig? Svært at komme op? Morgenmad? Travlhed? Hvem står op sammen med dig om morgenen? (Se morgenrutineskema under punktet Rutine).
- Hvornår kommer du i seng om aftenen? Får du søvn nok?
- Er der særlige aften/putte-ritualer hos jer? Læse, se film, spille ipad...



Skalaspørgsmål

Skalaspørgsmål er en metode, som man kan anvende i sin samtale med eleven for at få en mere konkret viden om forskellige problemstillinger.

1. Forklar skalaen (1-10) til eleven
 - "Forestil dig en skala fra 1-10, hvor 10 er den ønskede situation og 0 er en uønsket situation".
2. Nuværende situation
 - Hvor på skalaen er vi nu?
3. Hvad virker for eleven og hvordan er eleven kommet dertil?
 - Hvordan er det lykket dig at gå fra 0 til der, hvor du er nu?
 - Hvad har hjulpet dig dertil?
 - Hvad virkede godt for dig?
 - Hvordan opnåede du det?
 - Hvad andet/andre har hjulpet dig?
4. Forestil dig en højere position
5. Inviter eleven til at beskrive, hvordan situationen vil se ud på en højere position på skalaen:
 - Hvordan vil tingene se ud ved position.....?
 - Hvordan vil du opdage, at du er på den position på skalaen?
 - Hvad vil du være i stand til at gøre på den højere position på skalaen?
 - Hvordan vil det hjælpe dig?
6. Identificér tidligere succeser
7. Spørg til et område, hvor tingene har forandret sig:
 - Hvad er den højeste position på skalaen, du har været for nylig?
 - Hvad var forskelligt der? Eller anderledes?
 - Hvad gjorde du, der var anderledes?
 - Hvad virkede godt ved det du gjorde?
8. Et skridt frem - spørg ind til, hvilke fremskridt eleven kunne forestille sig at tage:
 - Har det vi har talt om, været nyttigt for dig/giver det mening for dig?
 - Hvad gav særlig mening for dig?
 - Hvordan kan du bruge det til at tage et lille skridt fremad?



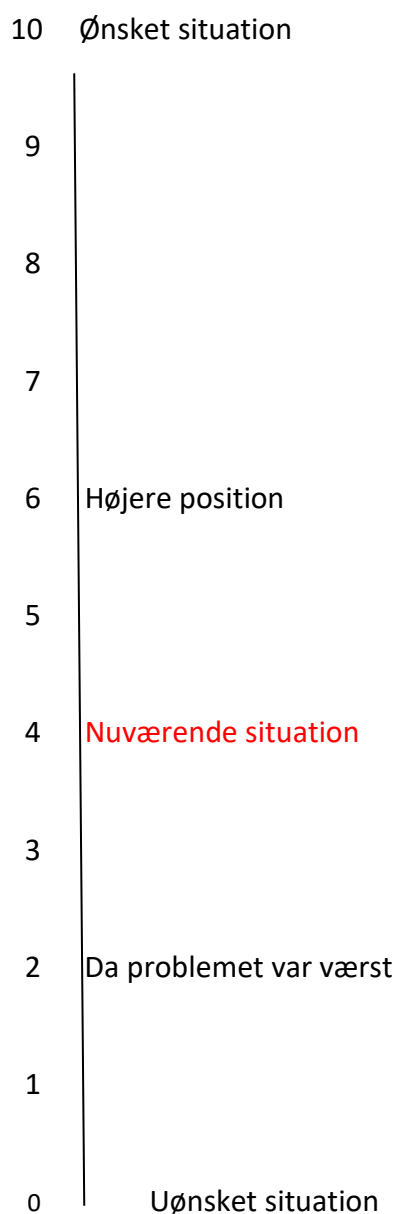
- Hvordan kunne det skridt se ud?

Man kan bruge skalaen i mange forskellige situationer:

Successkalaen – bruges til at måle succes: 10 er den ønskede situation og 0 er situationen, hvor intet er lykket.

Motivationsskalaen – bruges til at styrke elevens motivation, hvor 10 er: "Jeg er klar til at gøre meget for at opnå det her mål", og 0 kan være "jeg er ikke villig/klar til at gøre noget for det".

Skalaspørgsmål giver noget konkret at tale om og arbejde videre med og det bliver ofte mere synligt for eleven og læreren, hvor motiveret eleven er. Samtidig kan det bruges i samarbejdet med forældre i forhold til deres forståelse af barnets oplevelser og situation.





Guide til fraværs møde/netværksmøde med forældre

Denne guide er til inspiration til en dialog med forældre og barn omkring en fraværsproblematik.

Guiden skal selvfølgelig justeres efter barnets alder, alvorsgraden og andre individuelle hensyn.

1. Rammesætning

- a. Formål med mødet
- b. Præsentation af mødedeltagere
- c. Tid og oplysning om evt. opfølgende møde

2. Omfang af fraværet (skole oplyser fraværshistorik)

- a. Hvor højt er fraværet?
- b. Er der tale om pludseligt opstået fravær?
- c. Er der et mønster i fraværet? (de samme fag, de samme dage osv.)
- d. Er evt. søskende fraværende de samme dage
- e. Lektionsfravær
- f. Sygdom
- g. Ferie

3. Årsager til fraværet – hvad ser familien, og hvad ser skolen?

- a. Er der noget, vi skal vide om barnet/ i familien, der kan ligge til grund for fraværet?
Eksempelvis psykisk/fysisk sygdom i familien, opvækst, tidligere erfaringer af betydning for fremmøde/fravær?
- b. Har der været nogle udløsende faktorer?
- c. Hvad skete der omkring barnet, da fraværet begyndte at stige?
- d. Hvad fastholder barnet i fravær?
- e. Hvad kan få barnet i skole, og hvad hjælper for at fastholde en god udvikling?

4. Hvilket beskyttende faktorer er der omkring barnet?

- a. Hvad fungerer godt, når barnet er i skole?
- b. Har barnet kammerater/venner?
- c. Er der et godt fagligt niveau?
- d. Har barnet et socialt tilhørsforhold?
- e. Har barnet gode sociale relationer?
- f. Har barnet trygge og gode familierelationer?



g. Har barnet selvtillid og et godt selvværd?

5. Udfordringer

- a. Hvilke fordele/ulemper er der for barnet ved at gå i skole?
- b. Hvilke fordele/ulemper er der for barnet ved at blive hjemme fra skole?
- c. Er der regler/aftaler for, hvad dit barn må, når han/hun ikke er i skole? (Klub, sport, besøg af kammerater, tur i byen, brug af pc/lpad)
- d. Er dit barn selv bekymret over skolefraværet?

6. Mål/delmål

- a. Hvad er plan A, dvs. at barnet får et stabilt fremmøde?
- b. Delmål?
- c. Hvad er plan B, dvs. at gøre det mindre attraktivt/kedeligt at blive hjemme fra skole? (Se nærmere under ABS-modellen).

7. Forslag til indsatser efter at vi nu har ovenstående viden

- a. Hvad kan skolen gøre?
- b. Hvad kan forældrene/netværket gøre
- c. Hvad kan kammeraterne/ kammeraters forældre gøre?
- d. Er der andre, der kan hjælpe?
- e. Konkrete aftaler

8. Nyt møde/opfølgning

- a. Dato for nyt møde/opfølgning.
- b. Hvem indkalder – ansvarlig



Handleplansskema

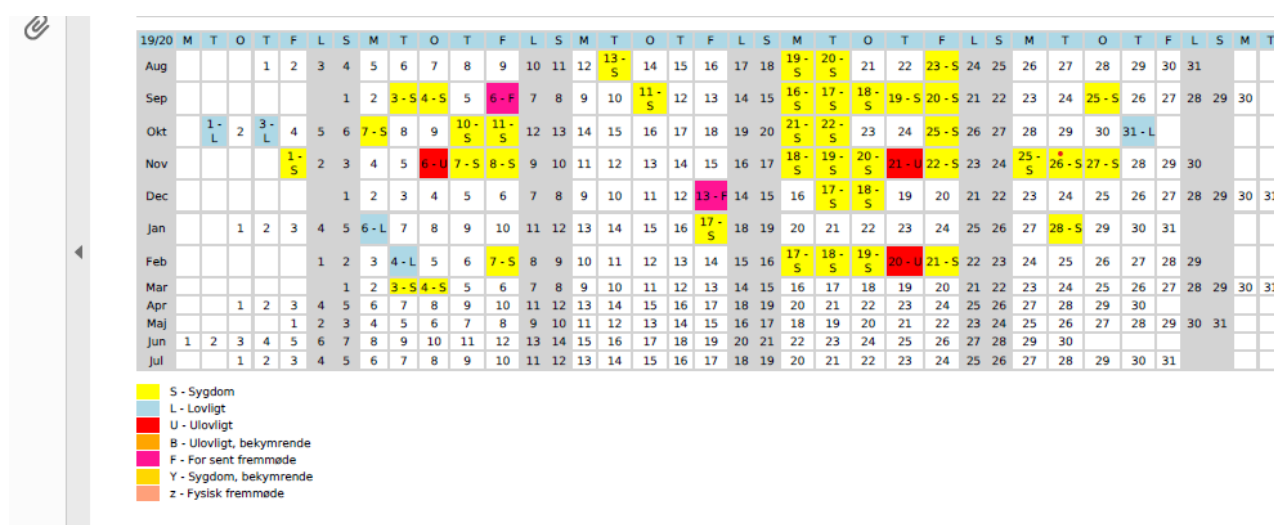
I arbejdet med fravær er det vigtigt at have en tæt opfølgning med forældrene og de aftaler som bliver indgået. Det er en rigtig god idé, at aftalerne på møder bliver skrevet ind i et handleplansskema, så det fremgår tydeligt for alle, hvem der er ansvar for de forskellige aftaler. Handleplansskemaet vil således danne grundlag for de senere opfølgningsmøder.

Handleplan i forhold til bekymrende skolefravær:

Hvad fungerer godt?	Hvad bekymrer?	Hvad er prøvet?	Hvad ønsker vi, der skal ske?	Tiltag - hvem gør hvad?

Brug af fraværskalender i alle samtaler

Fraværskalenderen er en rigtig god visualisering af elevens fravær. Den kan danne et grundlag for drøftelse af en elevs fravær i både teamet og sammen med elev og forældre. Ved brug af fraværskalenderen kan der ses eventuelle mønstre i eleven fravær, samt hvordan det skiller sig ud fra et mere almindeligt fraværsbillede. Er fraværet på dage med bestemte fag/lærere, er fraværet højt på mandage eller fredage i forbindelse med samvær, har eleven fravær på præcis de samme dage som søskende på skolen, er sygefravær altid på enkelte dage og sjældent sammenhængende mv. Nedenstående ses en elevs fraværskalender.



Fraværskalenderen er lidt svær at finde, derfor nedenstående vejledning:

Vælg "Udskrift" og herefter "fraværstamkort"



Herefter kommer dette skærbillede:

The screenshot shows the 'Fraværstamkort' form. It has three input fields: 'Fra dato' (01-08-2018), 'Til dato' (31-01-2019), and 'Cpr nr.'. A 'Hent stamkort' button is to the right of the 'Cpr nr.' field. Below the input fields is a grid of class selection buttons labeled 0A through 10B. The grid is organized as follows:

0A	0B	0C	1A	1B	T1	2A	2B
3A	3B	4A	4B	5A	5B	6A	6B
T2	7A	7B	7I	SPB	8A	8B	8I
9A	9B	9I	10A	10B			

© 2019 tabulex
powered by MT

Klik på den ønskede klasse, hvorefter elevnavnene fremkommer

The screenshot shows the 'Fraværstamkort' form with the class selection grid expanded to show the list of students for 'Klasse 4A'. The list is displayed in a table with columns for student names and their absence status. The table has three rows of student names, each followed by a small box indicating the absence status. Below the table are three buttons: 'Vis Stamkort', 'Vis stamkort pr. dag', and 'Vis fraværs kalender'.

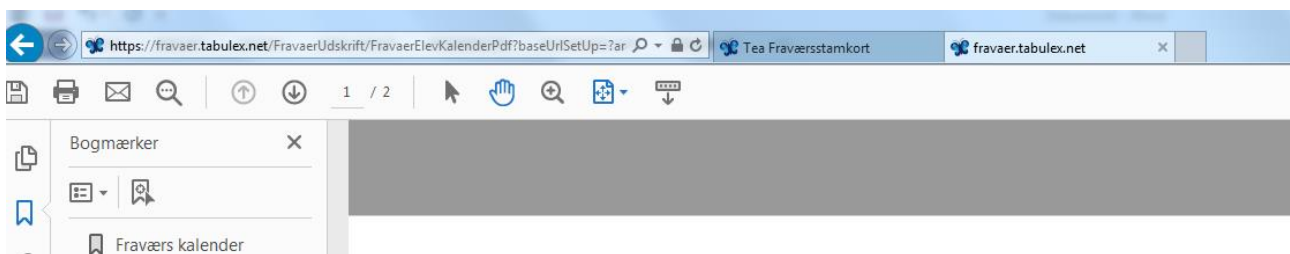


Vis fraværs kalender

Klik herefter på et elevens navn og ”Vis fraværs kalender”

Herefter kan fraværskalenderen udskrives.

Når du skal se den næste kalender, skal du (afhængig af din browserindstilling) lukke den sidste på krydset på fanebladet:



ABS-modellen

ABS-modellen handler om at lave aftaler og planer med eleven for fremmøde. Plan A er altid skole, dvs. at følge et helt skema i skolen sammen med resten af klassen. Plan B handler om at gøre det mindre attraktivt for eleven at være hjemme. Man følger klassens skema derhjemme, dvs. at man laver undervisning i hjemmet og eleven skal ikke belønnes ved at være hjemme. Eleven står op til vanlig tid, spiser på de tidspunkter, man spiser på i skolen osv. Plan S er sygefravær. Sygefravær har man kun, hvis man har feber, opkast eller diarre. I disse tilfælde benytter man såkaldt *sygere regime*. Det betyder, at man skal være sengeliggende og skærmb brug skal minimeres. Dette er for at sende et signal til eleven om, at man ikke melder sig syg, hvis ikke man er rigtig syg. Dette redskab er især nyttigt ved elever med meget fravær og elever med skolevægring.



Børns søvn og sovetider

Når et barn har fravær eller problemer med at følge med i skolen er det relevant at kigge på barnets sovevaner. Veludhvilede børn har et langt bedre udgangspunkt, og er både gladere, mere energiske og klar til at lære viser en række nyere undersøgelser. Det er derfor vigtigt, at forældre blander sig i, hvor meget deres børn sover.

De seneste års søvnforskning indikerer, at en times mindre søvn kan påvirke børnenes præstationer med helt op til to skoleår. Manglende søvn kan med andre ord få en 6. klasses elev til kun at kunne præstere på 4. klasses niveau. Børn har altså et fysisk behov for søvn, og det skyldes, at kroppen udfører en række vigtige funktioner, når vi sover. Det arbejde hjernen udfører om natten har f.eks. betydning for børns hukommelse. Når vi sover lagres dagens begivenheder og erfaringer nemlig i langtidshukommelsen, hvilket er afgørende, hvis børn skal kunne huske det, de lærer om dagen. På samme måde ved vi, at manglende søvn går ud over børns indlæring, når de er vågne. Det område af hjernen, som er ansvarlig for vores mest avancerede intellektuelle funktioner, f.eks. vores evne til at forstå, ræsonnere og planlægge, bliver svækket, når vi er trætte. Og det betyder ganske enkelt, at børnene lærer og forstår mindre, når de ikke får sovet nok.

Men søvn påvirker faktisk også børns sundhed og udvikling. Når børn sover frigives væksthormoner, som bl.a. sikrer, at de udvikler sig, som de skal. Samtidig viser et helt nyt studie, at tidlige sengetider halverer børns risiko for overvægt. Det skyldes især, at de hormoner, som styrer appetitten, bliver påvirket på en negativ måde af træthed.

Vi bruger skemaer for at visualisere søvn og sovetider over for både forældre og børn:

HVAD TID BØR DIT BARN KOMME I SENG?

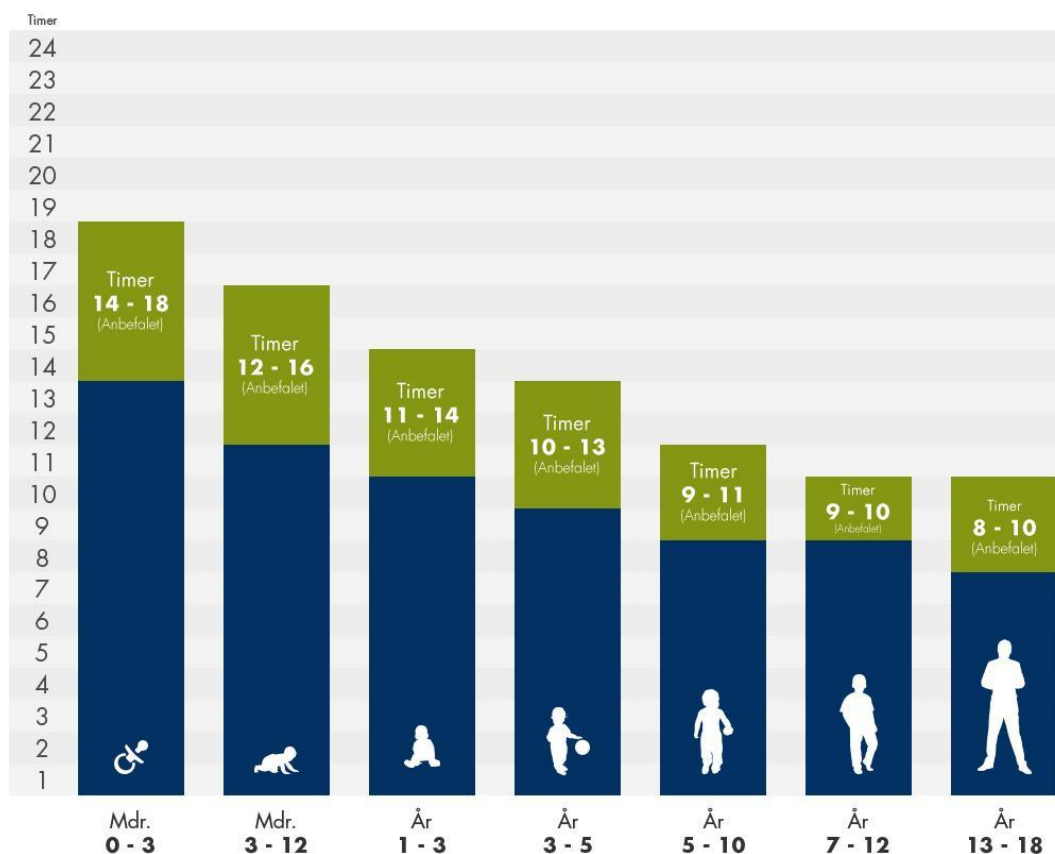
VÅGNETIDSPUNKT

06.00 06.15 06.30 06.45 07.00 07.15 07.30

ALDER

SENGETID

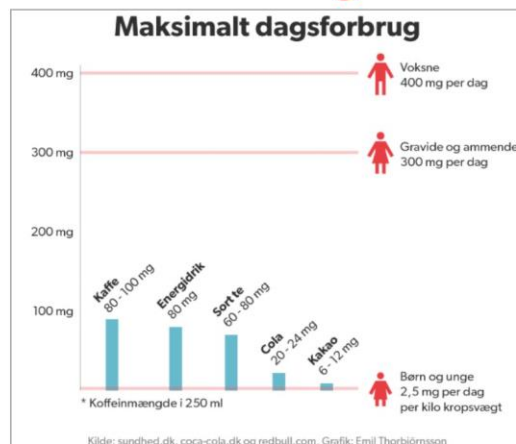
3	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
4	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.45	20.00
5	18.45	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15
6	19.00	19.15	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30
7	19.15	19.15	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45
8	19.30	19.30	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00
9	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15
10	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30
11	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45
12	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45



Energidrikke og koffein

I sammenhæng med børn og unges søvn, kan det være relevant at se på om barnet eller den unge har et for højt indtag af koffein. Et for højt indtag kan ske gennem et forbrug af energidrikke, men også te indeholder koffein. Børn og unge tåler mindre koffein end voksne, og bivirkningerne kan være mavepine, kvalme, opkast og hovedpine. Som alvorlige bivirkninger kan angst og nervøsitet ses ved forholdsvis lave doser hos børn. Koffeinbivirkninger kan dermed være medvirkende til elevfravær. Vi har lavet en planche, der kan bruges som udgangspunkt for snak om koffein ved fraværssamtaler - den kan findes på Bysekretariatets hjemmeside.

Får dit barn for meget koffein?



Sådan virker koffein

- 1 Koffein-molekylet stopper det stof, der øger vores træthedsfølelse i hjernen.
- 2 Koffein gør hjernens nerveceller mere aktive så hjernen sender besked til binyrerne om at producere mere adrenalin.
- 3 Den øgede adrenalinproduktion påvirker centralnervesystemet ved at øge vores årvågenhed. Det får vores blodkar til at trække sig sammen og øger vores puls og blodtryk.
- 4 Koffein øger også udskillelsen af dopamin, der giver os en "feel good" følelse. Det er en af årsagerne til at rigtig mange mennesker drikker koffeinholdige drikke.
- 5 Ved høje doser koffein kan der opstå koffeinforgiftning, som bl.a. giver mavepine, kvalme, opkast og hovedpine. Hos børn skal der forholdsvis lave doser til at fremkaldte symptomerne, der også kan vise sig ved angst og nervøsitet.

Koffeinmængden i 250 ml:

Kaffe: 80-100 mg
Energidrik: 80 mg
Sort te: 60-80 mg
Cola: 20-24 mg
Kakao: 6-12 mg

Kilder: sundhed.dk, coca-cola.dk og redbull.com





Børn og pligter

Børn har godt af at have pligter. Overservicering kan medføre at børn og unge ikke udvikler kompetencer og ikke bliver selvhjulpne. Dette kan også have betydning i forhold til stabilt fremmøde i skolen. Derfor er en snak om børn og unges pligter derhjemme relevant som en del af fraværssamtaler. Efterfølgende liste er inspiration til denne samtale:

Det burde en 5-årig kunne klare:

- Tage tøj af og på, hænge jakke og cykelhjem op.
- Ordne madkassen og sætte den i opvaskemaskinen efter brug.
- At være med i køkkenopgaver som borddækning, snitte grøntsager og være med til middag.
- Rydde op på eget værelse med hjælp.
- Klare personlige ting som at børste tænder og lægge tøj på plads. (Vær dog opmærksom på, at Tandlægeforeningen anbefaler, at forældre børster børns tænder indtil de er 10 år).
- Hjælpe med havearbejde.

Det burde en 10-årig kunne klare:

- Smøre madpakke med hjælp.
- Deltage i køkkenopgaver og have ansvar for at koge og stege ting med hjælp.
- Oprydning i eget værelse og hjælp i hus og lejlighed.
- Stå for lette indkøb.
- Holde orden i egen skoletaske og have ansvar for lektier.
- Kunne sove hos en kammerat.
- Give beskeder og tage ansvar for at overholde aftaler.
- Tage en bus på en aftalt tur.

Det burde en 15-årig kunne klare:

- Have ansvar for indkøb og et måltid på en ugentlig middag.
- Ordne eget vasketøj.
- Rydde op på eget værelse.



- Deltage i rengøring i hjemmet.
- Deltage i havearbejde og andre opgaver i hjemmet.
- Selv klare transport med bus og tog til fritidsaktiviteter.
- Kan være til fester med aftaler om tider og rammer.
- Lægge planer og mål for længere skoleopgaver og fritidsprojekter.
- Kunne være alene hjemme.
- Indgå i omsorgen for mindre søskende, for eksempel hente i børnehaven.
- Kunne administrere egne lommepenge og beløb til personligt køb af tøj.
- Klare et fritidsjob.

Kilde: "Robuste børn" af Per Schultz Jørgensen



Rutiner

Rutiner er et særligt fokus emne i forhold til fravær og for sent fremmøde. Der skal kigges på familiens morgenrutiner: Hvornår ringer vækkeuret? Hvornår står eleven op? Hvem står op sammen med eleven? Morgenmad? Morgenrutiner? Når man gennemgår morgenrutinerne, kan man blive opmærksom på noget, der utilsigtet påvirker fremmødet i skolen. Der kan med fordel bruges et skema til dette og det er en god idé at både elev og forældre (og evt. søskende) udfylder et skema hver:

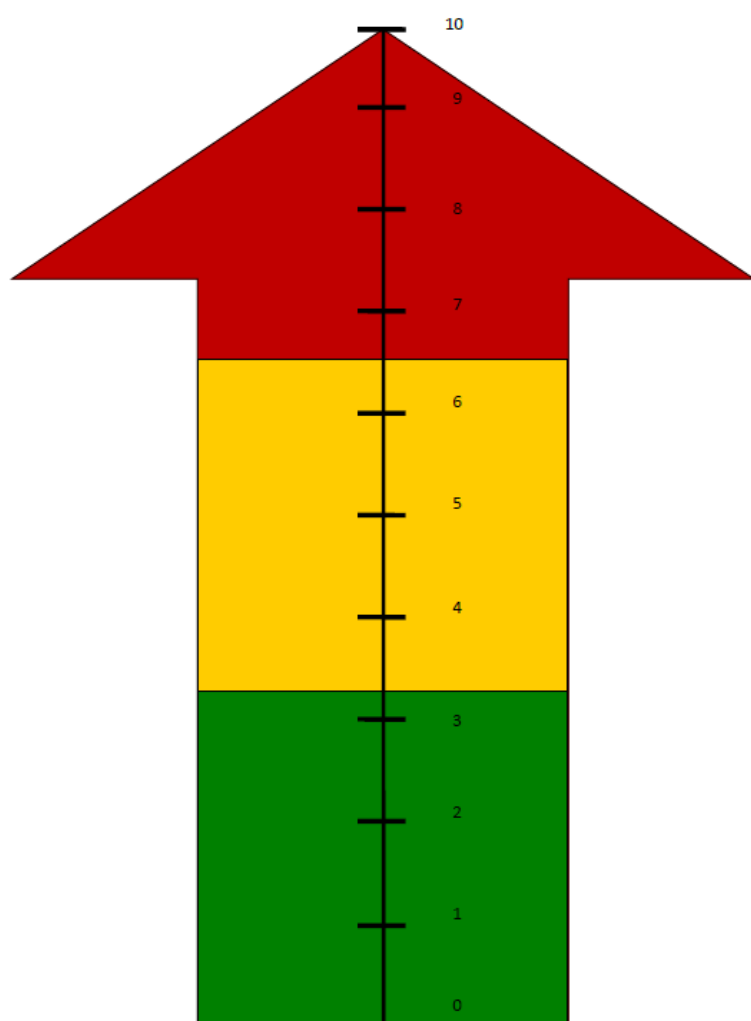
Familiens morgenrutiner

Navn:

Rutiner: F.eks. bliver vækket, vågner, står op, går i bad, børster tænder, kører/går/cykler i skole/arbejde	Tid (f.eks. kl. 7.10-7.20)

Følelsestermometer

Et følelsestermometer kan bruges som et redskab i fraværssamtaler med børn og unge. Det giver dem mulighed for visuelt at give udtryk for følelser i bestemte situationer, og kan f.eks. bruges til at afdække hvordan eleven har det med bestemte fag eller lærere. Det kan være relevant at finde ud af om en elev har en lærer, han/hun stoler ekstra meget på, da denne kan blive en nøgleperson i forhold til at få nedbragt fraværet.



Styrkekort

Styrkekort er 24 kort med universelle styrker. Disse kort kan bruges som udgangspunkt til en samtale med børn og unge om ressourcer og personlige styrker. Kortene kan også bruges i gruppeforløb med unge, og der følger fem øvelser med kortene. Kortene kan downloades gratis på trivnu.dk



Kortlægning af grunde til fravær

I de tilfælde, hvor det er svært at komme frem til årsagerne til fraværet via samtale, kan man bruge spørgeskemaer, som er udviklet til børn med skolevægring. Eleven og begge forældre udfylder hver sit spørgeskema. Skemaerne kan du finde i bilag til idékataloget.

Inspiration til mere læsning om fravær

Skolefravær - At forstå og håndtere skolefravær og skolevægring af Trude Havik (2019)

Skolens fraværende børn - Årsager og indsatser: En nyere dansk bog med artikler af praktikere og forskere på området (2019)

Helping School Refusing Children and Their Parents - A Guide for School-Based Professionals af Christopher A. Kearney (2018)

Projekt Tilbage til skolen:

<http://www.psykiatriensyddanmark.dk/wm509512>

Projekt Back 2 School:

<https://psy.au.dk/cebu/om-vores-forskning/forskningsprojekter/back2school/>