

BACK 2 SCHOOL

Behandlingsprogram
rettet mot problematisk
skolefravær



Hvordan hjelpe barn tilbake
til en skolehverdag der
barnet trives, deltar aktivt
og opplever mestring?

Hva er Back2School, og hvordan arbeider vi med skolefravær?

Formålet med Back2School-programmet er å hjelpe barn med problematisk skolefravær tilbake til en regelmessig skolegang, samt å hjelpe barnet til å trives med å gå på skolen.

Konkret arbeider vi med å redusere barnets unngåelsesatferd i forhold til skolen, samt å øke barnets opplevelse av mestring, trivsel og aktive deltagelse i skolen.



I Back2School fokuserer vi ikke så mye på hva som eventuelt kan være bakenforliggende årsaker til barnets vansker med å komme seg på skolen. Ofte er det vanskelig å identifisere bestemte årsaker til barnets skolefravær og tilgrensende vansker. I forskningen har man heller ikke funnet entydige årsaker til skolefravær. I Back2School er metodene fremtidsrettet, og fokus er på hva som kan gjøres her og nå, og i fremtiden, for å hjelpe barnet.

Innhold og praktisk gjennomføring

Back2School-programmet består av 11 møter mellom barnet, foreldrene og terapeuten. Innenfor programmet er det også tre skolemøter (eventuelt flere ved behov). Tre måneder etter avsluttet program er det et «vedlikeholdsmøte» (*booster-session*) der barn, foreldre og terapeut møtes igjen for å evaluere aktuell situasjon, løse aktuelle problemer, samt ta opp igjen tema for å fremme videre fremgang. Det holdes også et vedlikeholdsmøte med skolen etter tre måneder for å følge opp skolens arbeid med trivsel og skolefravær.

I Back2School bruker vi metoder fra kognitiv atferdsterapi (KAT) som er rettet mot de vanskene som hvert enkelt barn/ungdom har. Innledningsvis kartlegges vanskene knyttet til skolefravær gjennom samtaler og strukturerte spørreskjema, og barn, foreldre og terapeut lager i fellesskap en problembeskrivelse (kasusformulering) som tydeliggjør hvilke faktorer som er med på å opprettholde barnets skolefravær. På bakgrunn av kasusformuleringen setter vi sammen opp mål for behandlingen, planlegger behandlingsforløpet og velger hvilke intervensjoner vi kommer til å benytte.

Manualbasert

Back2School består av en manual som inneholder en samling av forskjellige terapeutiske metoder og teknikker som kan anvendes med barn og ungdom som har ulike typer vansker. Valg av metode til det enkelte barn/ungdom er basert på informasjon fra kartlegging og kasusformuleringen. Behandlingen er dermed individuelt tilpasset behovene som det enkelte barn og familie har.

Back2School retter seg mot tre ulike områder av vansker som kan ligge til grunn for skolefravær, såkalte moduler. De tre områdene er angst, depresjon og atferdsproblemer.

Eksempelvis, dersom problembeskrivelsen viser at barnets vansker med å være på skolen primært handler om angstproblematikk så kan familie og terapeut bli enig om at en velger å fokusere på modul for angstbehandling. Likeledes kan modul for depresjon og modul for atferdsvansker velges som fokus når familie og terapeut er enig om at disse er mest relevant for barnets skolefravær.

De syv første møtene har felles tilnærming til skolefravær og vansker, mens de resterende møtene har fokus som er relevant for det enkelte barns hovedvanske.

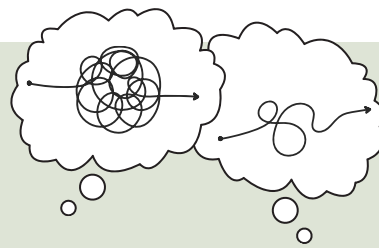
Kognitiv atferdsterapi (KAT)

Behandlingen i Back2School bygger på prinsipper fra kognitiv atferdsterapi (KAT). KAT er en terapeutisk metode, som fokuserer på å løse konkrete problemer og lære nye ferdigheter. I KAT samarbeider familien og terapeuten om å identifisere og løse barnets (og familiens) vansker. Terapeuten hjelper barnet med å få det bedre gjennom å arbeide med å forandre barnets (og evt foreldrenes) uhensiktsmessige tanker, forestillinger, atferd og følelsesmessige reaksjoner knyttet til dagliglivets utfordringer.

KAT er en evidensbasert metode, som vitenskapelige undersøkelser har vist har god effekt på barn og ungdom med følelses- og adferdsmessige vansker. Tilnærmingen i KAT bygger på en grunnforståelse av at måten vi tenker om de situasjoner vi er i, påvirker hvordan vi har det følelsesmessig, og hvordan vi reagerer atferdsmessig (hva vi gjør) i disse situasjonene.

I Back2School lærer vi barn/ungdom og deres foreldre å identifisere urealistiske og uhensiktsmessige tanker om for eksempel skolen.

Vi lærer dem også metoder for å finne frem til mer realistiske og hjelpsomme tanker. Barn/ungdom og foreldrene lærer også å lage atferdseksperiment, der formålet er å undersøke og teste ut om deres negative forventninger i forhold til vanskelige situasjoner er korrekte.



Hvis et barn for eksempel unngår å gå på skolen fordi barnet frykter andres negative vurderinger, lager vi eksperiment der barnet undersøker om disse tankene er realistiske. Vi vil også hjelpe barnet med å gradvis prøve ut det å gå på skolen, og dermed få mulighet for å finne ut om deres negative tanker om hva som kan skje på skolen er korrekte eller ikke.

Samarbeid med barn og foreldre

Viktige elementer i samarbeidet med barn og foreldre gjennom Back2School-programmet er:

1. Å formulere en felles forståelse for skolefraværet
2. Sette opp tydelige mål for kontakten
3. Finne belønning som kan virke motiverende

Videre er sentrale element opplæring i den kognitive modellen, om betydning av skolefravær og forståelse og mestring av egne vansker relevant for skolefravær.

Barn, foreldre og terapeut setter sammen opp en «**skolefraværstrapp**» som er en **plan for å gradvis redusere skolefravær**. Innenfor de ulike modulene fokuseres det på teknikker og metoder som kan hjelpe barn og foreldre å utvikle ferdigheter og mestring for å redusere vansker. Aktivitetsplanlegging og økt fokus på lystbetonte aktiviteter er eksempel på elementer i modul rettet mot depresjon. Betydning av unngåelse og gradvis eksponering i angstvekkende situasjoner er eksempel på elementer som vektlegges når engstelse er en sentral forklaring på barnets skolefravær.

Foreldrenes viktige rolle

Viktige elementer i samarbeidet med foreldrene er:

1. Fremheve foreldreferdigheter som oppmuntring og ros og belønne positiv atferd hos barnet
2. Hjelp foreldrene å etablere gode rutiner i hverdagen, å hjelpe foreldrene å formulere tydelige og vennlige krav, samt velge hvilken atferd som kan ignoreres.

Hvis barnet har atferdsproblemer, og disse er medvirkende til at barnet ikke går på skolen, arbeider vi med å veilede foreldrene og lærerne i tilnærminger for å møte barnets vansker hjemme og i skolen.

Involvering av skolen

I samarbeidet med skolen er viktige element:

1. Å involvere skolen i den felles forståelsen for barnets skolefravær.
2. Bli enig om hva skolen sin rolle skal være i arbeidet, å arbeide problemløsnings-orientert sammen for å løse utfordringer på skolen (*f.eks faglig, sosialt, ved mobbing*).
3. Formidle kunnskap om barnets vansker relatert til skolen og finne tilnærminger fra de voksne på skolen som vil hjelpe barnet.
4. Fokus på risikofaktorer for tilbakefall og forebygging av at skolefravær øker på nytt.





Definisjon av bekymringsfullt skolefravær

I pilotprosjektet benytter vi samme definisjon på bekymringsfullt skolefravær som ble benyttet i Back2School-prosjektet ved Universitetet i Aarhus, Danmark.

Skolefravær betegnes som bekymringsfullt dersom barnet har 10 % (eller mer) udokumentert fravær i løpet av den siste måneden

Konsekvenser av bekymringsfullt skolefravær

På kort sikt

På kort sikt kan fravær fra skolen føre til at barnet får problemer med å følge faglig utvikling på skolen, og at karakterene blir dårligere. Fravær kan også føre til at barnet havner utenfor sosial kontakt med jevnaldrende og de kan få vansker i relasjoner til venner. Bekymringsfullt skolefravær er ofte et tegn på at barnet/ungdommen ikke trives psykologisk og/eller sosialt. Jo lengere tid et barn er fraværende fra skolen, jo vanskeligere blir det å hjelpe barnet i gang med skole igjen.

På lengre sikt

På lengre sikt kan fravær fra skolen føre til at barnet/ungdommen dropper ut av utdanningsforløp etter grunnskolen. Eksempelvis har elever med høyt fravær i 9. klasse større risiko for å ikke ha kommet i gang med et utdanningsforløp ett år etter avslutning av grunnskolen. Barn med høyt fravær kan senere også få vansker med å komme seg ut i arbeid, og de har forhøyet risiko for å utvikle psykiske vansker som angst, depresjon eller antisosial atferd.

Teorien bak Back2School

Det teoretiske grunnlag for Back2School programmet bygger på en forståelse av at et barns skolefravær vanligvis kan forklares gjennom en eller flere av i alt fire hovedgrunner, eller skolefraværets funksjon. Det kan være at skolefraværet har en funksjon, eller det kan være en kombinasjon av flere forskjellige funksjoner som forklarer skolefraværet. Funksjonene er med å opprettholde skolefraværet.

De fleste barn unnlater å gå på skolen på grunn av en eller flere av følgende grunner:

- 1. For å unngå opplevelser eller situasjoner i skolen der barnet kan få negative følelser**
(for eksempel i skolegården, på toalettene, å ta bussen).
- 2. For å unngå fryktede sosiale situasjoner på skolen, eller situasjoner på skolen der barnet opplever at andre bedømmer og evaluerer barnet**
(for eksempel å si noe høyt i timen, lese høyt, bli spurt i leksa, eller å føle seg utenfor sosialt).
- 3. For å få oppmerksomhet fra andre (ofte fra foreldrene) utenfor skolen**
(for eksempel ved frykt for adskillelse fra foreldre, ønske om å være mer sammen med en forelder, eller barn som vil passe på en syk forelder).
- 4. For å oppnå belønninger utenfor skolen,**
(for eksempel å spille data, se tv, sove lenge, være sammen med kamerater som heller ikke går på skolen).

Punkt 1 og 2 handler om at barnet ikke går på skolen for å unngå noe som er ubehagelig på skolen. Ifølge læringsteori betegnes denne funksjonen ved skolefraværet som negativ forsterkning, som innebærer at barnet oppnår en belønning eller en følelsesmessig lettelse med å unngå noe ubehagelig. Lettelsen som oppleves ved å unngå øker sannsynligheten for at denne atferden gjentas.

Punkt 3 og 4 handler om at barnet ikke går på skolen for å oppnå en belønning eller noe attraktivt utenfor skolen, eksempelvis ved å få spille data, se tv, eller få være sammen med foreldre eller venner. Ifølge læringsteori betegnes denne funksjonen ved skolefravær som positiv forsterkning, som betyr at barnet oppnår en belønning gjennom en bestemt atferd, og at den opplevde belønningen øker sannsynligheten for at denne atferden gjentas.



Regionsenter for barn og
unges psykiske helse
Øst og Sør



UiT RKBU Nord

NORCE | RKBU Vest



NTNU

Regionalt kunnskapssenter
for barn og unge
– Psykisk helse og barnevern



UNIVERSITETET I BERGEN



**UiT Norges
arktiske universitet**



Læringsmiljøsentret

Universitetet i Stavanger

**BACK
SCHOOL**

