

”Klockan var 7:28, jag kände att jag inte vill vara här, jag vill hem och då hade jag just kommit till skolan”

En kvalitativ undersökning om hur psykisk ohälsa inverkar på skolfrånvaro för unga

Amanda Huldén

Jenny Asplund

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet inom det sociala området

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Amanda Huldén och Jenny Asplund

Utbildning och ort: Socionom (YH), Vasa

Handledare: Lina Nybjörk

Titel: *"Klockan var 7:28, jag kände att jag inte vill vara här, jag vill hem och då hade jag just kommit till skolan"* - en kvalitativ undersökning om hur psykiska ohälsa inverkat på skolfrånvaro för unga

Datum: 5.5.2023

Sidantal: 45

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete var att ta reda på hur psykisk ohälsa påverkat skolfrånvaro för unga som haft många frånvarotimmar under sin skolgång. Detta undersöktes genom att vi intervjuade unga som hade erfarenhet av problematisk skolfrånvaro.

Arbetet behandlar orsaker till skolfrånvaro, psykisk ohälsa och skolans skyldigheter. De mest vanligt förekommande problemen kopplade till psykisk ohälsa bland unga beskrivs i arbetet. Dessa är bland annat ångest, depression och social fobi. I arbetet beskrivs även elevhälsans arbete samt metoder för hur man kan arbeta med skolfrånvaro. I arbetet får man ta del av respondenternas egna erfarenheter av skolfrånvaro som berott på psykisk ohälsa och ifall de upplever att skolans stöd varit tillräckligt.

Våra centrala frågeställningar var: Vilka orsaker ligger bakom skolfrånvaro? Hur inverkar psykisk ohälsa på skolfrånvaro? Upplever eleven att skolan erbjudit tillräckligt med stöd? I arbetet användes kvalitativ analys och datainsamlingsmetoden var kvalitativa intervjuer som analyserades genom kategorisering och kodning. Vi intervjuade fem respondenter.

Resultatet visar att psykisk ohälsa påverkar ungas funktionsförmåga negativt. Måendet påverkar förmågan att kunna ta sig till skolan och att kunna närvara på lektionerna. Oavsett om det dåliga måendet orsakas av skolan eller inte, blir skolan lidande på grund av tröttheten, ångesten eller nedstämdheten. Hur väl skolfrånvaron hanteras beror på skolans arbetsmetoder, hur ärlig eleven är med orsaken till frånvaron samt på vilket sätt skolan kan bemöta eleven i detta.

Språk: svenska

Nyckelord: skolfrånvaro, psykisk ohälsa, skolan, ungdom, elevhälsa

BACHELOR'S THESIS

Author: Amanda Huldén and Jenny Asplund

Degree Programme: Social Welfare, Vaasa

Supervisor: Lina Nybjörk

Title: *"The time was 7:28, I felt that I didn't want to be here, I wanted to go home, and then I had just arrived at school"* - a qualitative study on how mental illness affected school absences for young people

Date: 5.5.2023

Number of pages: 45

Appendices: 1

Abstract

The purpose of our bachelor's thesis was to find out how mental illness affected school absences for young people who had many hours of absence during their schooling. This was researched by us interviewing young people who have experienced problematic school absences.

In the theoretical part of the work, we address the reasons for school absence, mental illness, and the school's obligations. We describe the most common problems connected to mental health among young people, including anxiety, depression, and social phobia. We describe the work of student health and methods of working with school absences. When reading our work, you can take part in the respondents' own experiences of school absences due to mental illness and if they feel that the school's support has been sufficient.

Our central questions were: What are the reasons behind school absences? How does mental illness affect school absenteeism? Does the student feel that the school offered enough support? We used qualitative analysis, and our data collection method was interviews which were analyzed by categorization and coding. We interviewed five respondents.

The results show that mental illness negatively affects young people's ability to function. Mental illness affects the step of being able to get to school and being able to attend classes. Whether it is caused by the school or not, the school suffers because of the students' tiredness, anxiety, or depression. How well school absences are handled depends on the school's working methods, how honest the student is with the reason for the absence, and how well the school can respond to the student in this regard.

Language: Swedish

Key words: school absence, mental illness, school, youth, student health

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar	2
3	Frånvaro och orsaker till skolfrånvaro	2
3.1	Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar	4
3.2	Mobbning.....	5
3.3	Familjen	7
3.4	Psykisk ohälsa som orsak till skolfrånvaro	8
4	Psykisk hälsa/ohälsa.....	9
4.1	Ångest	10
4.1.1	Ångest och skolan	11
4.2	Depression/nedstämdhet.....	12
4.2.1	Depression och skolan.....	14
4.3	Social ångest	15
5	Skolan.....	16
5.1	Elevhälsan	17
5.2	Skolkurator/skolpsykolog.....	19
5.3	Tidigt ingripande	19
5.4	Trappstegsmodellen	20
6	Metod	22
6.1	Val av metod	23
6.2	Val av respondenter.....	23
6.3	Analysmetod	24
6.4	Datasekretess	25
7	Resultatredovisning	26
7.1	Början på skolfrånvaron.....	26
7.2	Orsaker till skolfrånvaron	27
7.3	Psykisk ohälsa och skolan	30
7.4	Hur frånvaron tog sig i uttryck.....	33
7.5	Skolans stöd	34
7.6	Bemötande	36
8	Slutdiskussion	37
9	Källförteckning.....	42
	Bilaga	46

1 Inledning

I vårt examensarbete har vi valt att fokusera på skolfrånvaro hos unga och på vilket sätt det psykiska måendet inverkar på frånvaron. Vi behandlar även hur skolan ska stödja eleverna och ifall stödet är tillräckligt. Vi vill lyfta upp elevernas egna upplevelser kring detta. I vår profilering familjearbete såg vi på en kort film om detta och vi blev båda intresserade av att ta reda på mera om ämnet. Vi sökte upp nyhetsartiklar om ämnet på internet och flera av dem hade nyligen blivit publicerade. Vi lade märke till att detta är ett ämne som är relativt nytt. Det kan finnas olika orsaker till skolfrånvaro men vi har främst valt att fokusera på psykisk ohälsa som grundläggande orsak till frånvaron.

Enligt Svenska Yle och Österbottens tidning har skolfrånvaron ökat de senaste åren. Innan coronapandemin var det mellan 4000 och 6000 högstadiel elever som hade problematisk skolfrånvaro. Som det ser ut just nu verkar antalet elever med skolfrånvaro öka. Frånvaron grundar sig i att barn och unga inte kan ta sig till skolan till exempel på grund av ångest eller depression. (Svenska Yle, 2022; Österbottens tidning, 2022)

Skolan är en stor del av en persons liv och i Finland har vi läroplikt. Utbildningsstyrelsen beskriver den grundläggande utbildningen som *”Den stöder elevernas växande som människor och samhällsmedlemmar och lär ut nödvändiga kunskaper och färdigheter. Den grundläggande utbildningen ger alla elever samma behörighet för fortsatta studier och den är avgiftsfri”*.

Syftet med Elev- och studerandevårdslagen 1287/2013 är att främja elevens inläring, hälsa och välbefinnande samt stödja delaktighet och förebygga problem. Varje elev har rätt till jämlik tillgång och god kvalitet på den elevhälsotjänst som hen är i behov av. Lagen lyfter även fram främjandet av skolmiljön som bör vara sund och trygg samt att det ska finnas ett fungerande samarbete mellan skolan och hemmet.

I vårt examensarbete behandlar vi ämnen som psykisk ohälsa, orsaker till skolfrånvaro och vilka stödåtgärder skolan ska erbjuda. Ungdomstiden är utmanande på många sätt och därför är det viktigt med trygga vuxna och en trygg miljö i skolan. Alla kan drabbas av ångest men när tar ångesten över och blir ett stort problem? Hur påverkar måendet skolgången?

Som socionomer träffar vi olika människor med olika livssituationer och problem. Till problemen hör bland annat psykisk ohälsa och skolfrånvaro som vi lyfter upp i detta arbete. Eftersom problematisk skolfrånvaro verkar öka är detta arbete extra viktigt just nu.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med vårt examensarbete är att ta reda på hur psykisk ohälsa inverkar på skolfrånvaro för unga som haft många frånvarotimmar under sin skolgång. Vi fokuserar på vilka orsaker som ligger bakom den problematiska skolfrånvaron och ifall det psykiska måendet påverkar förmågan att kunna ta sig till skolan. I vår undersökning koncentrerar vi oss på den enskilda individen och hans upplevelser och inte på skolans synvinkel. Däremot har vi valt att lyfta fram på vilket sätt skolan ska kunna stödja eleven och ifall eleven upplever att hen fått tillräckligt med stöd från skolan.

Frågeställningar:

Vilka orsaker ligger bakom skolfrånvaro?

Hur inverkar psykisk ohälsa på skolfrånvaro?

Upplever eleven att skolan erbjuder tillräckligt med stöd?

Med "unga" syftar vi på elever i högstadiet/på andra stadiet med problematisk skolfrånvaro. Våra respondenter är myndiga personer som själva haft många frånvarotimmar under sin skolgång och kan se tillbaka på tiden i högstadiet/andra stadiet och berätta om sina erfarenheter. Respondenterna behöver nödvändigtvis inte ha en konstaterad diagnos utan kan ha upplevt symtom på psykisk ohälsa under en längre tid. Deras mående har gjort det svårt för dem att kunna ta sig till skolan.

3 Frånvaro och orsaker till skolfrånvaro

I Läropliktslagen (2020/1214) paragraf 2 och 4 framkommer det att barn som bor i Finland har läroplikt, vilket påbörjas när barnet är sju år. Barnet går i grundskolan tills hen är 16 år

och påbörjar antingen gymnasie-, eller yrkesutbildning efter det. Läroplikten håller på tills barnet är 18 år.

I lagen om grundläggande utbildning (1998/628) paragraf 26 står det att eleven ska delta i den grundläggande utbildningen om hen inte fått befrielse av någon speciell orsak.

Skolfrånvaro handlar om att en elev av olika orsaker inte närvarar i skolan. Lovlig frånvaro får man exempelvis vid sjukdom eller att elevens frånvaro godkänts av lärare/rektorer. Olovlig frånvaro får man vid skolk eller skolvägran. Föräldrarna har alltid skyldighet att meddela skolan om den ungas frånvaro och orsaken till den så snabbt som möjligt och läraren ska utreda frånvaron ifall den är olovlig, senast dagen efter. (Skolinspektionen, 2016, s. 8; Vaasa, 2023; Kokkola, 2023)

I Finland uppskattar man att ca 2–3 % på gymnasienivå har problematisk skolfrånvaro. Konsekvenserna av skolfrånvaro ses som negativa både kortsiktigt, långsiktigt och socialt. Barn och unga som tidigt visar en hög frånvaro under sin skolgång har större risk att falla tillbaka i problematiken senare i livet. (Niemi, Lagerström & Alanko, 2022)

När barn eller unga upplever en ovilja eller vägran att ta sig till skolan kan man tala om skolvägran. Oviljan som barnet känner baserar sig i detta fall på ett känslomässigt tillstånd. Det kan handla om överdriven rädsla, fysiska symtom, depression eller ilska och raseriutbrott. Skolvägran och oviljan att ta sig till skolan kan leda till förseningar, frånvarodagar samt frånvaro som varar i veckor eller månader. Skolvägran leder till skolfrånvaro som i sin tur kan påverka skolprestationerna negativt. Även den socioemotionella utvecklingen påverkas. Problematiske skolfrånvaror inverkar på barnets eller den ungas livskvalitet och hela familjen påverkas av svårigheterna. (Heyne, Strömbeck, Alanko, Bergström & Ulriksen, 2020)

Enligt projekt Skolskick och Katarina Alanko finns det fyra kategorier då det kommer till elever som har skolfrånvaro. Den första kategorin är skolkarna, som inte har problem med att komma till skolan men som föredrar att göra andra saker i stället som de anser vara roligare. Då vet vårdnadshavarna sällan om frånvaron. Orsakerna till frånvaron i den andra kategorin skolfobikerna, som också kallas hemmasittare, kan vara många. Dessa kan exempelvis vara mobbning och psykisk ohälsa och då vet ofta föräldrarna om frånvaron. Frånvaro på grund av en förälder är den tredje kategorin som kan handla om att en förälder

har problematik med hälsan eller vårdnadstvist som också drabbar barnet så att hen inte far till skolan. Den fjärde orsaken är relegering, där en elev på grund av olika problem, till exempel beteendestörningar inte kan fara till skolan. Skolan kan inte alltid ge tillräckligt med stöd för att skoldagen ska fungera. (Psykologilehti, 2019; Koulukunnossa, u.å)

Det kan finnas olika orsaker till att barn och unga stannar hemma från skolan. Flera forskare har delat in faktorerna som kan påverka frånvaro i tre kategorier: individ, familj/hemsituation och skolan. Många gånger kan dessa höra ihop och påverka frånvaron. Individuella faktorer kan vara psykisk ohälsa som till exempel ångestproblematik, depressionsproblematik eller sociala svårigheter. Dessa kan i sig orsaka symtom som trötthet, nedstämdhet och låg självkänsla. Hemsituationen eller familjeproblematik kan vara förälders missbruk, psykisk ohälsa eller våld inom familjen. Då kan den unga ha stor oro för familjen och inte vilja gå till skolan. Faktorer i skolan kan vara att den unga tycker undervisningen är för svår, att undervisningen är strukturlös eller att miljön i skolan gör den unga otrygg, exempelvis på grund av mobbning. Barn och unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan ha högre skolfrånvaro eftersom de kan behöva mer stöd och anpassning och skolan inte alltid kan möta dem. (Skolinspektionen, 2016, s. 10; Svirsky, 2012, s. 26–27)

3.1 Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Det har gjorts forskning kring sambandet mellan barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och skolfrånvaro. Man har sett att det finns en oroväckande koppling mellan dessa två och att barn med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning har större risk för att utsättas för problematisk skolfrånvaro. Eftersom man både från skolan och olika behandlingsenheter har kännedom om skolfrånvaro och att barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är överrepresenterade bland eleverna. En studie har gjorts av Munkhaugen (2018) där man fokuserade på elever med autism och deras skolfrånvarobeteenden. Till skolfrånvarobeteenden räknas förutom frånvaro också närvaro men med en ovilja, stress, ångest och raseriutbrott under morgonen på väg till skolan. Testgruppen bestod både av barn som hade en autismdiagnos och de som inte hade en autismdiagnos i åldern 9–16 år. Efter testet kunde man se att frånvaron var betydligt vanligare hos de barn som var på autismspektrumet. (Näenepsy, u.å.)

Orsaken till frånvaro hos barn och unga med autism är skolvägran. Det har man sett i tidigare studier och att det ofta är äldre barn eller unga som det går att identifiera samman med skolvägran. Det är främst känslomässiga och beteendeproblem som står bakom vägran. Depression och ångest kan vara en faktor till skolvägran. Bland de unga som går i en vanlig skola och inte bor med två föräldrar är det mera sannolikt att de lämnar hemma från skolan. Arbetslöshet i familjen anses också som en bidragande orsak till att barnet lämnar hemma. (Totsika *et al.*, 2020)

Adhd eller Attention Deficit Hyperactivity Disorder är ett tillstånd där hyperaktivitet och impulsivitet förekommer. Ett tecken på adhd hos ungdomar i skolan är ouppmärksamhet, koncentrationssvårigheter eller att de pratar och ibland överröstar andra. Barn och unga med adhd har en benägenhet till högre nivåer av social ångest, depression, separationsångest, aggression och panik. Kamratskap och problem med vänner kan vara ett problem för unga med adhd på grund av uppmärksamhetsproblem. Det kan även vara en bidragande orsak till att man lämnar hemma. Resultat från tidigare studier kring adhd och skolfrånvaro har visat att ungdomar med adhd har mer frånvaro jämfört med unga som har andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar under 12 veckor. Ungdomar med adhd visar sig ha en större andel symtom på exempelvis panik, familjeproblematik eller problematisk relation till föräldrarna än hos unga med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. (Niemi, Lagerström & Alanko, 2022)

Adhd visar sig vara en orsak till skolfrånvaro och barn och unga med adhd har mera frånvaro i jämförelse med andra. Det kan ha att göra med att man har svårigheter i skolan, så som inlärningssvårigheter och svårt att klara av skoluppgifterna. Unga med adhd har en högre risk för att avsluta sin skolgång tidigare och är också i behov av att få hjälp och stöd från skolan. Man har även sett i studier att unga med adhd och ångest, fobier eller depression har högre tendens att lämna hemma från skolan än de som enbart har adhd. (Niemi, Lagerström & Alanko, 2022)

3.2 Mobbning

Mobbning är en vanlig orsak till att en ung person utvecklar psykisk ohälsa och det är fler som drabbas än man tror. Det kan vara utmanande att upptäcka mobbning eftersom det

ofta sker utan en vuxens tillsyn. Mellan 13–37 % av elever i skolor har någon gång blivit utsatta för mobbning. (Bähr, 2020, s. 67; Utbildningsstyrelsen, 2023)

Forskare har kommit fram till att mobbning ökar risken för depression, ångest och som följd av det även tankar på självmord. De som upplever mobbning i skolan har sämre självkänsla och mer symtom på psykisk ohälsa. Skolprestationerna kan bli sämre, betygen kan bli underkända och skolfrånvaron ökar hos de som blir mobbade. Desto längre tid någon utsätts för mobbning desto större är risken att få destruktiva effekter när de blir äldre. (Thornberg, 2020, s. 244–245)

Mobbning innebär att en person flera gånger under en längre tid blir utsatt för nedbrytande handlingar från en eller flera individer. Mobbarna utsätter offret för rädsla och skador med mening. Dessa handlingar kan vara till exempel fula ord, hot, utfrysning, fula tecken, sparkar, slag samt andra fysiska handlingar. Offret har svårt att försvara sig mot det som mobbaren/mobbarna utsätter hen för eftersom offret ligger i underläge. Idag kan man även utsättas för mobbning anonymt på nätet utan att vuxna vet detta. Eftersom mobbaren sitter bakom en skärm har hen lättare att skriva elaka saker till andra och dessa är ofta värre än i verkligheten. (Skolverket, 2002. S 41–44; Bähr, 2020, s. 67)

Mobbaren är många gånger aggressiv mot sina kompisar och vuxna, är impulsiv och gillar att ha övertaget, är kroppsligt starkare än sina offer, har svag empati och har ett mer positivt synsätt till fysiskt våld. Offret är ofta kroppsligt svagare, osäker, har svag självkänsla, är passiv och försiktig och ser negativt på våld. Det är vanligtvis ett gruppfenomen där man försöker uppnå status i en grupp genom att nedvärdera andra. (Skolverket, 2002. S 42–43; Utbildningsstyrelsen, 2023)

De som mobbar andra har också förhöjd risk att utveckla psykisk ohälsa, att bli marginaliserade och att hamna i kriminalitet. Ofta har mobbaren något bakomliggande problem som till exempel dålig hemsituation eller aggressioner som i sig kan ta sig i uttryck via mobbningsbeteende och kriminalitet. Detta är viktigt att förebygga genom att vara uppmärksam på mobbning i skolorna och ha kunskap om ämnet. (Thornberg, 2020, s. 245)

3.3 Familjen

I familjer var missbruk förekommer finns det behov av hjälp och stöd i att klara av vardagen, speciellt när det kommer till barn med en förälder som lider av missbruksproblematik. Barn och unga lever ofta efter de vuxnas villkor och problematiken talar man sällan om. Barnets behov och problem tas sällan upp eftersom barnet väljer att vara lojal mot sin förälder och tar inte upp saken till diskussion hemma eller utanför hemmet. Barn och unga kan visa symtom på grund av problematiken hemma men det är inte alltid lätt för andra om kring att förstå att orsaken till ett visst symtom beror på missbruk i familjen. Föräldrar med missbruk påverkar barnets hälsa och utveckling samt barnets skolprestationer negativt. På grund av orolig miljö hemma och bristande rutiner kan det utlösa en stress för barnet och därför väljer barnet eller ungdomen att inte gå till skolan. Attityder och bruk av exempelvis alkohol påverkar barnets attityd till alkohol och kan ge en fel bild av drickandet. Barnet kan få för sig att man vid problematiska situationer i vardagen löser situationen genom att dricka. (Droglänken, 2010; Hjern, Berg, Rostila & Vinnerljung, 2013)

Våld i nära relationer och våld i hemmet har en negativ inverkan på barn och ungas hälsa och utveckling. Våldet kan förekomma i flera olika former som fysiska angrepp, övergrepp, trakasserier, isolering eller förföljning. Barn och unga som upplever våld har en dålig syn på relationer och i framtiden har de risk för att själva hamna i dåliga relationer där våld förekommer. De som upplever våld i hemmet eller våld mellan sina föräldrar mår sämre och löper högre risk för att utveckla fysisk och psykisk ohälsa. Barn och unga som ser sin anknytningsperson utsättas för våld kan uppleva det som psykisk misshandel. Barn och unga som bevittnar våld anses bli lika negativt påverkade som de barn och unga som själva blir misshandlade. Konsekvenserna av familjevåldet hos barn och unga är ångest, depression och oro. Aggression, hyperaktivitet eller antisocialt beteende är beteenden som kan synas utåt som symtom på problematiken. Barn och unga som upplevt våld i hemmet har svårare med relationer och socialt samspel, även svårigheter med kompisrelationer och en känsla av ensamhet. (Jonhed & Glatz, 2019; Riku, 2019)

3.4 Psykisk ohälsa som orsak till skolfrånvaro

Det hör till vanligheten att man ibland känner sig orolig, stressad eller ledsen. Långvarig oro eller nedstämdhet inför framtiden eller prov i skolan kan leda till en handlingsförlamning. Eleven kan känna en rädsla över att göra fel och det resulterar i att man låter det vara ogjort. Det kan leda till att eleven slutar delta i provtillfällen eller struntar i att lämna in uppgifter eftersom hen tror att det värsta kommer att hända. Vid psykisk ohälsa har man en nedsatt sinnesstämning eller återkommande ångest som i sin tur påverkar de ungas funktionsförmåga. Det betyder att vardagsrutinerna, relationerna, jobb eller skolan drabbas. Den psykiska hälsan påverkar skolgången. Eftersom psykisk ohälsa har en inverkan på lärandet och samspelet med andra elever känns det svårare att ta sig till skolan. (Bähr, 2020, s. 71–81)

Ångest kan drabba alla och är en del av livet men man måste ha kunskap och lära sig hantera den. Speciellt bland unga är det ett stort och vanligt problem. Att ha kunskap hjälper en att observera och hjälpa de som lider av ångest. Det sägs att ungefär 20 % av alla barn och unga lider av minst en ångeststörning. Detta kan leda till problematisk skolfrånvaro hos barn och unga. (Svirsky, 2012, s. 13 & 26; Bohni, 2020, s. 9–10)

Depression och nedstämdhet kan visa sig hos unga genom en nedsatt funktionsförmåga. Den ungas prestationsnivå är lägre än tidigare, skoluppgifter lämnar på hälft och frånvaron ökar. Social fobi kan vara en orsak till att en elev väljer att stanna hemma och frånvaron blir många gånger problematisk efter som den unga väljer att undvika sociala sammanhang och situationer som man utsätts för i skolan. Ångest har även en negativ inverkan på inläring och koncentrationsförmågan. De som lider av flera typer av diagnoser har ännu större risk för att lämna hemma från skolan eller till och med avbryta skolgången. (Bähr, 2020, s. 81–94)

Genom Hälsa i skolan-enkäten kan man se statistik på hur elever runt om i landet upplever sin hälsa. Statistiken är från 2021 och 2019 och den står för hela landets högstadie- och gymnasieelever. Enkäten står för upplevda känslor och kräver ingen diagnos. I enkäten frågar man hur ofta eleverna besvärats av ångest/depressionssymtom under de två senaste veckorna. Man kan se en höjning sedan 2019 både hos flickor och pojkar när det kommer till nedstämdhet och ångest. (Institutet för hälsa och välfärd, hädanefter THL, 2021)

Frågorna kring ångest baserar sig på ett tillförlitligt ångesttest GAD-7 (General Anxiety Disorder-7). Frågorna handlar exempelvis om hur ofta elever runt om i landet har känt sig ångestfyllda och oroliga. Procentandelen i resultaten baserar sig på de elever som fått tillräckligt många poäng för att ha känt måttlig eller svår ångest. Av de tjejer som gick i högstadiet och deltog i enkäten har 30,1 % upplevt måttlig eller svår ångest under senaste veckorna innan testet till skillnad från pojkarnas 7,9 %. Av tjejerna i gymnasiet hade 30,5 % upplevt detta till skillnad från pojkarnas 8,2 %. (Mielenterveystalo, u.å; THL, 2021)

Frågorna kring nedstämdhet och depression baserar sig på ett tillförlitligt test som heter PHQ-2. Frågorna handlar om hur ofta elever runt om i landet känt sig omotiverade, hopplösa, deprimerade och hur ofta de känt sig nere. Bland tjejerna i högstadiet upplevde 33,6 % nedstämdhet och bland pojkarna var det 13,5 %. I gymnasiet har flickor en svarsprocent på 31,1 % och pojkarna 15 % på upplevd nedstämdhet. (THL, 2021)

4 Psykisk hälsa/ohälsa

Psykisk hälsa enligt världshälsoorganisationen WHO (2013) är ett läge där individen är medveten om sina möjligheter, klarar av livets prövningar, involverar sig i samhället och i arbete. Trygg omgivning och hemmiljö, god självkänsla, fysiskt välbefinnande, sociala relationer, studiemöjligheter, inlärningsförmåga och att känna att livet är betydelsefullt är viktiga faktorer som stärker den psykiska hälsan. (Mieli rf, 2021)

Psykisk ohälsa är ett svårdefinierat begrepp. Ibland begränsar man definitionen av psykisk ohälsa till psykiska sjukdomar som kräver diagnos som till exempel depression, personlighetsstörningar och panikångest. Ifall man ser på begreppet genom ett bredare perspektiv räknas också andra mentala problem som exempelvis stress, sorg och sömnsvårigheter till psykisk ohälsa trots att de inte är psykiska sjukdomar. Ifall man använder den bredare definitionen hör alla mentala problem som försvårar funktionsförmågan och den normala utvecklingen till begreppet psykisk ohälsa. (Dahlström, 2016)

Idag mår många unga psykiskt dåligt. Andelen har ökat väldigt kraftigt på bara 20 år. Man vet inte helt vad ökningen beror på. Enligt Bruno och Becevic (2020) finns det aningar om

att sociala medier spelar en stor roll. Det är fler tjejer som drabbas av psykisk ohälsa än killar men alla kan drabbas. Åldern på de som främst drabbas är mellan 16–24 år. Idag är man alltmer stressad vilket är en riskfaktor för att utveckla psykisk ohälsa. Alla mår dåligt ibland men psykisk ohälsa handlar om att må dåligt under en längre tid och dit räknas diagnoser som depression, ångest, samt allvarligare diagnoser som schizofreni och emotionellt instabil personlighetsstörning. Hos barn och unga är det främst depression och ångeststörningar som dominerar idag. Många känner sig oroade och bekymrade i dagens samhälle. (Bruno & Becevic, 2020, s. 70–72)

4.1 Ångest

Ångest är något som personer i alla åldrar upplever någon gång under sin livstid. Forskare uppskattar att det rör sig om 13–29 % av befolkningen. Först nu de senaste årtiondena har man börjat lägga märke till att unga personer också kan lida av ångest och att det faktiskt är ett vanligt problem idag. Uppskattningsvis lider 7–9 % av barn och unga av ångeststörningar som också kräver behandling. Detta motsvarar en till två elever i en skolklass. Olika ångestsyndrom är paniksyndrom, agorafobi, separationsångest eller generaliserat ångestsyndrom. Det kan vara svårt att veta vilken typ av diagnos en person med ångest har eftersom personen kan ha symtom från olika ångestsyndrom. (Klindt Bohni, 2019, s. 25; Von Knorring, 2012, s. 79)

Kamp-flykt-frysreaktionen uppstår när kroppen varnas om ett hot. Då förbereder sig kroppen på att bekämpa, fly från, eller leda bort hotet. Då hjärnan upptäcker ett hot släpps hormoner ut i kroppen som påverkar olika organ. Blodet förflyttas snabbare än vanligt i kroppen för att hinna till muskler som gör oss snabba och kraftfulla för att kunna övervinna det hot som uppstår, genom att antingen springa ifrån hotet eller försöka bekämpa det. Detta har räddat människor sedan lång tid tillbaka, speciellt då människor levde runt vilda djur som kunde anfalla dem. Det blir problematiskt när dessa känslor uppkommer trots att det inte finns ett konkret hot. Oberoende om hotet är konkret eller inte reagerar kroppen på samma sätt med samma symtom. Då man inte har något att bekämpa eller springa ifrån blir symtomen väldigt jobbiga. (Svirsky, 2012, s. 11)

Det finns fyra grundläggande delar vid ångest. Dessa är känslor, tankar, beteenden och fysiska symtom. De tankar som uppstår vid ångest är ofta katastrofala och man oroar sig mycket inför eventuella händelser. Olika känslor som kan uppstå vid ångest kan vara att personen känner sig orolig, arg, rädd eller panikslagen. Fysiska symtom som snabbare andning, puls och hjärtslag, svettningar, illamående, svindel, obehag i magen och domningar är vanliga vid ångest. De beteenden som uppstår är säkerhetsbeteende och undvikandebeteende. Vid säkerhetsbeteende gör personen överdrivet mycket för att undvika att ångest uppstår, exempelvis genom att ha med en förälder/kompis till skolan, att man på ett överdrivet sätt samlar information, övar på prov och söker bekräftelse. Vid undvikandebeteende låter man bli situationer där ångest kan uppstå, exempelvis ifall man tidigare haft ångest i skolan låter man bli att gå dit eftersom risken finns att det händer igen. (Klindt Bohni, 2019, s. 21–23)

Andra symtom är sömnproblem, överdriven noggrannhet (till exempel med skolarbete), att man drar sig undan och humörsvängningar. En person som har ångest kan undvika att fara till skolan vid aktiviteter med klassen eller presentationer samt att hen kan ha svårt att återgå till skolan efter en helg eller längre lov. Dessa behöver nödvändigtvis inte betyda att en person med dessa symtom har ångest men det kan vara så. (Klindt Bohni, 2019, s. 24)

4.1.1 Ångest och skolan

Ifall en ung person har problem med att fara till skolan är det viktigt att gå till botten med vad det beror på. Det kan bero på mobbning, att hen lämnar efter med inlämningar eller att hen vill göra andra saker i stället för att gå till skolan, exempelvis använda telefonen eller spela tv-spel. Ifall man kommit fram till att svårigheterna beror på ångest ska man fundera på hur den unga ska få passande stöd i skolan. Det är viktigt att försöka förebygga undvikandebeteende hos den unga då det kommer till skolan. Man kan förebygga detta genom att den unga har en kontaktperson som hen kan prata med under skoldagen ifall ångest uppstår eller komma överens med läraren att ta korta pauser under lektionerna. (Klindt Bohni, 2019, s. 95–96)

Trots att det inte känns bra för en förälder att skicka sitt barn med ångest till skolan är det rätt för att undvika att ge ångesten kraft. Ifall den unga har så svår ångest att det inte alls

fungerar med skolan är det betydelsefullt att fortfarande hålla rutinerna hemma. Genom att stiga upp den vanliga tiden och hålla sig borta från skärmen tills man normalt slutar skolan blir vardagen så lik skoldagen som möjligt. Ifall den unga inte skulle följa rutinerna hemma gör det att det känns mer lockande för den unga att lämna hemma och inte återvända till skolan. Man kan hämta hem skolböcker och uppgifter och uppmuntra den unga att jobba med dessa hemma så att hen inte ligger efter så mycket när hen återvänder till skolan. (Klindt Bohni, 2019, s. 96–97)

När det väl är dags att återvända till skolan efter en längre tid hemma kan ångesten öka igen. En förälder ska inte tvinga den unga tillbaka direkt, utan stegvis börja öka närvaron. Då är det betydelsefullt att den unga är med och planerar returen så att det blir en så mjuk övergång som möjligt. Exempelvis kan man dela upp planen i olika steg där man börjar försiktigt med att tillsammans med föräldern ta sig till skolan utanför skoltid och även prata med läraren utan andra elever i klassrummet. Efter detta steg är den unga närvarande på en lektion när föräldern sitter utanför klassrummet för att sedan vara med på två lektioner men att hen skjutsas dit och hem av en förälder. Stegvis är den unga med på flera lektioner för att slutligen delta hela dagen. Målet är att den unga till slut kan ta sig till och hem från skolan själv samt upprätthålla närvaron. (Klindt Bohni, 2019, s. 96–98)

4.2 Depression/nedstämdhet

Det kan vara svårt att veta vad som menas med depression och nedstämdhet. En förklaring till vad depression kan beskrivas som är att vara nedtryckt. Depression har idag utvecklats till en folksjukdom och är ett hälsoproblem som förekommer både bland barn och vuxna. Sjukdomen framträder på olika sätt och många gånger gömmer sig människor med depression bakom olika masker. Till de vanligaste symtomen på depression hör minskad aktivitet, isolering, missnöje, att funktionsförmågan försämras och att man känner sig värdelös. (Nilzon, 1995, s. 18–25)

Bland äldre studier kring unga som drabbas av depression var antalet drabbade låga. Däremot såg man en tydlig ökning efter puberteten. Under ungdomsåren utvecklas man i snabb takt både fysiskt, psykiskt och socialt. Den psykiska hälsan är viktig att upprätthålla under tonåren eftersom man samtidigt under puberteten känner starka känslor.

Känslorna kan gradvis övergå till nedstämdhet och förtvivlan. Man kan prata om depression när en naturlig nedstämdhet övergår till en tung och långvarig nedstämdhet samtidigt som andra symtom förekommer och gör så att de vardagliga rutinerna blir svåra att hålla. Depressionen kan påverka skolgången genom en försämrad skolframgång och koncentrationssvårigheter. (Mieli rf, 2021; Nilzon, 1995, s. 22)

Barn och unga som lider av depression visar flera olika symtom. För att man ska kunna prata om depression ska olika symtom på nedstämdhet ha pågått i minst två veckor. De allmänna symtomen som visar sig är känslö-, beteende-, tanke- och fysiologiska symtom. Till de känslomässiga symtomen hör nedsatt sinnesstämning där känslor av nedstämdhet, gråtanfall, skuld och ilska utvisar sig. Hit hör även ångest och ångestkänslor. De symtomen som kopplas samman med de beteendemässiga kännetecknen är att man drar sig tillbaka från sociala sammanhang, man tappat sitt intresse för sina hobbyer och aktiviteter och man får koncentrationssvårigheter. Tankemässiga symtom som depression medför är skuld tankar, självmordstankar, känslor av hopplöshet och självkritiska tankar. Fysiska symtom som kan förekomma är minskad aptit och viktminskning. Problem med sömnen och trötthetskänsla hör också till de fysiska symtomen. (Nilzon, 1995, s. 18–19; Klindt Bohni, 2019, s. 45)

Det finns samband mellan ångest och depression. En stor del av barn och unga som drabbas av en ångeststörning lider också av nedstämdhet eller till och med depression. Då pratar man om sekundär depression vilket betyder att depressionen har framkommit som följd av ångeststörningen. Förutom ångest kan även beroendesjukdomar, ätstörningar, beteendestörningar och hyperaktivitetsstörningar förekomma tillsammans med depressionen. (Svirsky, 2012, s. 99–103; Mieli rf, 2021)

Vilka orsaker och faktorer som kan ligga bakom insjuknande i en depression finns indelade i olika kategorier. Den första faktorn som kan anses att ha samband med depression är biologiska faktorer. Man har sett att låg aktivitet av monoaminer, särskilt serotonin och noradrenalin kan kopplas samman med depression. Signalsubstanserna monoaminer finns i omkopplingsstationerna mellan våra celler i kroppen. Ärftlighet räknas som en faktor som kan påverka att barn utvecklar en depression eller en depressiv utveckling samt de faktorer som berör det psykosociala. Det kan handla om att ett barn har förlorat en närstående eller barn med en funktionsnedsättning. De har större risk att utveckla en depression. Man ser

även samband mellan barnets självkänsla och en känsla av tillräcklighet och förmåga. (Nilzon, 1995, s. 23–24)

4.2.1 Depression och skolan

Nedstämdhet och depression anses som en bakomliggande orsak till skolfrånvaro. Eftersom sömnproblem och känsla av meningslöshet drar ner barnet eller ungdomen anser den unga att det inte är värt att ta sig till skolan. Den unga kan uppfatta sig som oduglig och stannar därför hemma eftersom hen tycker att hen inte har något bra att komma med. Depression är vanligt och ungefär 3–8 % av tonåringar lider av depression. (Svirsky, 2012, s. 26–27, 103)

Vid depression är trötthet och låg energinivå vanligt vilket kan leda till den unga sover stora delar av dagen. Tröttheten påverkar ofta det sociala livet och man orkar inte umgås och ta sig ut för att träffa sina vänner. Skolan blir lidande eftersom man på grund av tröttheten inte orkar ta sig till skolan eller vara närvarande under hela skoldagen. Skolarbetet påverkas negativt och funktionsförmågan försämras. Ofta visar sig depression hos unga genom en beteendeproblematik till följd av skolproblematik och stress. I en del fall söker unga hjälp för de fysiska besvären som huvudvärk, magont eller andra symtom. (Von Knorring, 2012, s. 87–92; Bähr, 2020, s. 91–92)

För att nå ut till de unga med problematisk skolfrånvaro och psykisk ohälsa behöver man våga fråga om hur hen mår. Visa att man bryr sig, bekräftar det som sägs, ge stöd och hänvisa och ge information om vart hen kan vända sig för att få hjälp. Man behöver reda ut om skolan är orsaken till nedstämdheten och om skolarbetet triggat det. Från skolans sida behöver man se till att eleven känner av att hen klarar av att hantera skolarbeten och undvika att utsätta eleven för ständiga misslyckanden. Unga som lider av depression kan vara i behov av att anpassa skolan under en längre tid. Det förutsätter att man kan samarbeta mellan skola och familj. (Von Knorring, 2012, s. 87–92; Bähr, 2020, s. 91–95)

4.3 Social ångest

Social ångest som också kallas social fobi innebär en svår rädsla för att granskas och observeras av andra. Ofta när rädslan är så stor undviker individen sociala situationer som till exempel telefonsamtal, att markera på lektionerna, presentationer och större människosamlingar. Alla är nervösa och oroliga för en presentation i klassen eller att skämma ut sig ibland men ifall en person börjar undvika saker som hen annars brukar tycka om på grund av att rädslan att bli granskad är så stark kallas det social fobi eller social ångest. (Svirsky, 2012, s. 65–66)

Då en person med social fobi får ångest är den så svår att vardagslivet påverkas negativt. Det påverkar individuella relationer, skola och jobb. Symtomen är samma som vid annan ångestproblematik. Dessa är bland annat hjärtklappning, svindel, stickningar och svettningar. Symtomen kan komma gradvis eller plötsligt. En person med social fobi tror att personer runt hen är beredda på att döma hur hen presterar i olika situationer och kritisera hen fastän det inte är så egentligen. Det är vanligt att man har social fobi vid sidan av vanlig ångestproblematik som också kan leda till depression, isolering och att man avbryter sina studier. (Mieli rf, 2021)

Social ångest kan debutera redan i ett tidigt skede och kan redan då påverka skollivet. Orsaker till social ångest kan bero på ärftliga faktorer, att man varit med om en tuff situation eller inlärd normer. Om en person har svårigheter med den sociala biten från förr kan det orsaka social ångest i framtiden. Det är viktigt att sova tillräckligt och regelbundet, röra på sig, slappna av och hålla sig borta från alkohol och andra droger. Då kan man minska den sociala ångesten. (Mieli rf, 2021)

För vissa personer framkallar alla sociala sammanhang ångest medan det för vissa bara uppstår i vissa situationer. Undvikandebeteende är vanligt vid social ångest vilket innebär att eleven stannar hemma från skolan vid presentation. Säkerhetsbeteenden som kan uppstå är att personen sminkar sig ordentligt för att andra inte ska se rodnaden på kinderna eller att hen talar tyst och ser ner i golvet. (Klindt Bohni, 2020, s. 26–27)

Genom Hälsa i skolan-enkäten har man fått svar på hur många procent av eleverna i både högstadiet och gymnasiet runt om i landet som har upplevt social ångest. Frågorna som

berör social ångest är tre stycken och handlar om hur man tar ställning till sociala situationer och uppmärksamhet som riktas mot en. Svaren blev att 48 % av flickorna i högstadiet upplever social ångest och bland pojkarna var det 21,2 %. Bland flickorna i gymnasiet upplevde 46,1 % social ångest och 23,7 % av pojkarna. (THL, 2021)

5 Skolan

Skolan har en stimulerande och utmanade miljö. Det som händer i skolan påverkar elever och samhället på flera olika sätt. Inom skolvärden kan mobbning, dåliga attityder och kränkningar förekomma. Skolan är en plats där man ställs inför krav och prestationer. Man kan dra kopplingar mellan psykisk hälsa och skolframgång. Med skolframgång kan man också se en positiv inverkan på självkänslan. De elever som upplever att de inte får tillräckligt med stöd i skolan har en större risk för att utveckla psykisk ohälsa. Därför behöver man se till att man ger eleverna goda förutsättningar för att lyckas och att man lär ut kunskap om psykisk ohälsa. Då sjunker risken för stress, oro, nedsatt självförtroende och självkänsla, ångest, depression och beteendeproblematik. (Bähr, 2020, s. 77–80; Mieli rf, 2021)

Vad som sker i skolan påverkar barn och unga. Vad som sker i hemmet och samhället formar de unga och man ser att de erfarenheterna tar de med in i klassrummet. Lyckas man i skolan skapa en välfungerande miljö var man kan möta varandra med respekt och skapa goda relationer mellan elev och lärare kan man främja hälsan hos eleverna. Unga som har missbruk hemma eller upplever andra traumatiska händelser kan se skolan som ett skydd från det dåliga. Det betyder att skolan kan förebygga och skydda elever från psykisk ohälsa samt ge eleverna förutsättningar till att lyckas, må bra och klara sig i livet trots omständigheterna. (Bähr, 2020, s. 117–119)

I skolan kan man kategorisera faktorer som påverkar den psykiska hälsan bland eleverna i skyddsfaktorer och riskfaktorer. De skyddsfaktorer som främjar psykisk hälsa är goda relationer, det gäller både till kamrater, lärare och andra vuxna på skolan. Skolan ska vara en trygg plats med en lugn miljö. Elever ska få känna delaktighet och inflytande. I skolan ska man bli behandlad med respekt och rättvisa. Inläringen ska ske på rätt nivå enligt ålder och funktionsförmåga samt att balansen mellan belöning och prestation ska vara rimlig.

Det stöd som skolan ger gällande inläringen ska vara likvärdig och passande enligt behov. Några riskfaktorer i skolan är bland annat inläringssvårigheter, mobbning, dålig och ansträngande miljö, förmågan att prestera eller för stora krav. Utöver det påverkas den psykiska hälsan av missbruk eller psykisk ohälsa i familjen, fördomar, trakasserier eller känsla av att ingen bryr sig. (Bähr, 2020, s. 120)

I skolan kan man också prata om klimat eller skolklimat. Ett positivt skolklimat kan man koppla samman med de skyddsfaktorer som ger förutsättningar för att upprätthålla relationer, regler, rättvisa och trygghet. Det positiva skolklimatet behöver stödja elevhälsan och det förebyggande arbetet i skolan. Samarbete mellan elever och lärare är viktigt för att det ska lyckas. Utöver det så kan man se att ifall man fokuserar på lärandet i en positiv skolmiljö gör det även skolgången mer effektiv. Vad man menar med detta är att trots elevernas förutsättningar och bakgrund presterar eleverna bättre än förväntat. Det positiva skolklimatet fungerar dessutom som motvikt mot det negativa låga socioekonomiska ursprunget. (Thornberg, 2020, s. 41–43)

5.1 Elevhälsan

Elev- och studerandevården är det jobb som genomförs i skolorna för en god hälsa och inläring hos eleverna. Med detta vill man främja fysiska, psykiska och sociala välmåendet hos eleverna i skolan samt jobba för en trygg skolmiljö, ett gott samarbete med föräldrar och för att främja elevernas delaktighet. Man delar in vården i två delar, gemensam elev- och studerandevård som är grundläggande och förebyggande samt individuell elev- och studerandevård som är preventiv och stödjande. Man vill också säkerställa att eleverna får individuellt stöd i tid ifall de har behov av det. Inom social- och hälsovårdsverksamheten och utbildningssektorn görs det upp en plan för hur samarbetet inom elev- och studerandevården ska fungera. Tillsammans med elever och deras föräldrar och ibland även övriga samarbetspartners utarbetas planen. Varje läroanstalt ska ha en utarbetad elevhälsoplan var man bestämt hur verksamheten ska utföras, utvärderas och utvecklas. Kommunen där läroanstalten finns är skyldig till att ordna kurator-, och psykologtjänster samt elev- och studerandehälsovård för eleverna. (THL, 2022)

Den gemensamma elev- och studerandevården är som sagt den grundläggande delen av elevhälsan som vänder sig till hela gemenskapen i skolan men även mindre grupper. Alla som jobbar vid skolan har en skyldighet att främja välmåendet hos eleverna och resten av gemenskapen. Det huvudsakliga ansvaret för gemensamma välmåendet ligger hos rektorn och lärarna på skolan. Skolkuratoren, skolhälsovårdaren, skolpsykologen och skolläkaren är alla anställda inom elevhälsan och tjänsterna som elevhälsan erbjuder. De är alla delaktiga i den gemensamma elev- och studerandevården. Även andra tjänster som städ- och mattjänster är delaktiga. Man uppmärksammar hälsa och välmående på lektionerna och i det material som lärs ut men även på rasterna och vid maten. En förutsättning för elevers välmående är att ha bra studiegemenskap och en skolmiljö som är sund och trygg. Detta är något man jobbar för. Med den gemensamma elevhälsan jobbar man även för att främja lärande, delaktighet, samarbete utanför skolan och med mobbningsförebyggande åtgärder. (THL, 2021)

Den individuella elev- och studerandevården är den preventiva och stödjande delen av elevhälsan. Med detta menar man de tjänster som erbjuds enskilt till elever. Skolkuratoren, skolhälsovårdaren, studerandehälsovården, skolpsykologen och skolläkaren erbjuder alla individuella tjänster. Skolhälsovårdarens egna uppgifter handlar om att främja och följa med enskilda elevers hälsa genom att ordna hälsogranskningar, handledning och genom att ge råd, samma gäller studerandehälsovården men de erbjuder även tjänster för den mentala hälsan, tandvård, missbrukstjänster samt att de arbetar med att främja den sexuella hälsan. Skolkuratoren och skolpsykologen lyssnar, handleder och ger stöd/råd åt eleverna exempelvis gällande studierna, sociala förhållanden, familjesituationen och psykiska hälsan. (THL, 2021)

I Hälsa i skolan-enkäten framkommer det att eleverna har upplevt att skolan erbjudit stöd både från elevhälsan och från andra samarbetsaktörer. I högstadiet svarade 81,6 % av flickorna och 80,9 % av pojkarna att de fått hjälp och stöd av personalen på skolan och 69,2 % av flickorna och 74,2 % av pojkarna svarade att de har fått hjälp och stöd utanför skolan. (THL, 2021)

I gymnasiet upplevde 79,5 % av flickorna och 82,3 % av pojkarna att de fått hjälp och stöd av personalen på skolan och 66,6 % av flickorna och 69,7 % av pojkarna svarade att de har fått hjälp och stöd utanför skolan baserat på Hälsa i skolan-enkäten. (THL, 2021)

5.2 Skolkurator/skolpsykolog

Skolkuratoren är en central del av elevhälsan och många elever kommer i kontakt med hen under sin skolgång. Skolkuratoren jobbar med att stödja elevernas välbefinnande, utveckling, skolgång samt att främja välbefinnandet i skolan. Hen samarbetar med föräldrar, lärare och andra viktiga personer runt eleven. Skolkuratoren kan antingen jobba enskilt med elever eller i grupper och kan också ge råd till föräldrar och lärare. Skolkuratoren är lätt att kontakta med låg tröskel ifall man som elev behöver stöd. Har man problem med exempelvis relationer, mobbning, känslor, problem hemma eller psykisk ohälsa kan skolkuratoren vara till hjälp. Man får berätta om sina problem och tillsammans försöker man hitta lösningar och man tar in andra stödåtgärder vid behov. (Suomi, 2023)

Skolpsykologen är också en del av elevhälsan och har lågtröskel-verksamhet. Man försöker jobba förebyggande tillsammans med föräldrar, lärare och annan personal på skolan. Vid behov samarbetar också hen med talterapeuter, ergoterapeuter och specialistsjukvården. Skolpsykologen finns som stöd för elever som har motivationsbrist, svårt med inläringen eller studierna samt med den psykiska hälsan. Ifall en elev har svårigheter med inläringen kan skolpsykologen utföra tester för att planera vilka stödåtgärder som behövs i skolan. Har man problem med sitt uppförande eller sin inläring kan man ta kontakt med skolpsykologen som elev eller som vårdnadshavare. (Suomi, 2022)

I lagen om elev- och studerandevård (2013/1287) paragraf 9 framkommer det att psykolog- och kuratorstjänsterna som ingår i elevhälsan ska vara lättillgängliga för eleverna. Välfärdsområdet ska främst se till att tjänsterna ordnas vid skolorna. En elev har rätt till att få de elevhälsotjänster som hen känner att hen är i behov av. Varje enskild skolkurator får ha högst 670 elever och varje enskild skolpsykolog får ha högst 780 elever.

5.3 Tidigt ingripande

Alla skolor har riktlinjer för hur de ska ingripa vid skolfrånvaro. Vi utgår delvis från Vasas och Karleby's riktlinjer för att få en övergripande bild av hur det ska fungera. Föräldrarna har alltid skyldighet att meddela skolan om den ungas frånvaro och orsaken till den så snabbt som möjligt. Outredd frånvaro ska utredas så snabbt som möjligt senast dagen

efter. Klassföreståndaren eller ämnesläraren ska ständigt följa upp elevernas frånvaro och ska uppmärksamma ifall det finns samband vid frånvaron till exempel ifall den upprepas samma veckodagar eller lektioner. Om eleven har många frånvarotimmar ska man ingripa direkt och stödja elevens skolgång. (Vaasa, 2023; Kokkola, 2023)

Som förebyggande verksamhet ser man till att skolan har en fungerande elevhälsa, att det finns gott samarbete mellan skolan och hemmet, att eleven får vara delaktig i skolan och att miljön i skolan är trygg. De ska alltid vara uppmärksamma på ifall frånvaron ökar för tidigt ingripande. (Vaasa, 2023)

Projekt skolskick 2020–2022 har utvecklat en närvaromodell där de har sammanställt material för skolans personal och föräldrar om hur man kan jobba med skolfrånvaro. De är indelade i tre olika kategorier: förebyggande arbete, tidigt ingripande och intensifierade stödtjänster. (Koulukunnossa, u.å.)

Vid tidigt ingripande fokuserar man först på att samla information om elevens skolfrånvaro och kartlägger situationen genom att fylla i skolfrånvaroformulär. Man diskuterar med eleven och föräldrarna för att reda ut orsaken till frånvaron. Under samtalen får eleven själv berätta om hur hen upplever situationen utan skuldbeläggning. Föräldrarna ska informeras om hur skolsituationen fungerar och de får som föräldrar berätta om hemmasituationen. Läraren diskuterar detta med elevhälsan och möjligtvis andra aktörer ifall eleven behöver ett större stödnätverk. Efter att man diskuterat frånvaron gör man upp en handlingsplan tillsammans med de som är inblandade i situationen. I handlingsplanen beaktar man olika mönster, symtom och hur man på bästa sätt kan hjälpa eleven. (Koulukunnossa, u.å.)

5.4 Trappstegsmodellen

Beroende på antalet frånvarotimmar tar man till olika stödåtgärder. När föräldrarna eller skolpersonal blir oroliga för antalet frånvarotimmar ska detta tas upp till diskussion, innan eleven varit frånvarande 30 timmar. Med låg tröskel tar man även kontakt med elevhälsoteamet. Klassföreståndaren ska meddela rektorn om elevens frånvarotimmar. (Vaasa, 2023)

Ifall frånvaron överskrider 30 timmar och blir oroväckande ska klassföreståndaren tillsammans med eleven gå igenom orsakerna till den ökade frånvaron. Frånvaron blir oroväckande ifall föräldrarna inte meddelar skolan om att eleven ska vara frånvarande, ifall eleven gång på gång kommer sent, ifall eleven ofta går hem mitt i skoldagen eller eleven blir frånvarande från samma lektioner varje vecka. Ett sätt att beskriva orsakerna till frånvaron är genom "Må bra handen". Med hjälp av denna modell får eleven beskriva sin vardag till exempel sömn, kost, motion och relationer samt sin psykiska hälsa och känslor. Klassföreståndaren följer upp frånvaron tillsammans med eleven och föräldrarna och kontaktar elevhälsan. (Vaasa, 2023; Mieli, 2022)

När frånvaron överskrider 50/60 timmar ska klassföreståndaren i samtycke med föräldrarna kalla en mångprofessionell expertgrupp till möte. På mötet deltar eleven, klassföreståndaren, expertgruppen och föräldrarna. Där gör man upp en plan och enas om vilka stödåtgärder man ska ta i bruk och hur man ska följa upp frånvaron. Man fortsätter med att ta reda på orsakerna till frånvaron och att ge stöd. Ifall det finns en oro för elevens hälsa ska man ta kontakt med skolhälsovårdaren och hen tas med i samarbetet. Ifall det finns behov tar man hjälp av professionella utanför skolan. (Vaasa, 2023)

När frånvaron överskrider 70/80 timmar fortsätter man att följa den plan man gjort. Man fortsätter samarbetet mellan samtliga aktörer och att ge stöd till eleven. Socialen kontaktas och man utvärderas stödbehov och ifall det behövs gör man en barnskyddsanmälan antingen i samtycke med föräldrarna eller ifall kontakten till föräldrarna inte fungerar. När frånvaron nått 120 timmar ska rektorn meddela detta till skoldirektören. Skoldirektören skickar ett meddelande om misskötsel av läroplikten till föräldrarna och kallar in till möte på skolans efterfrågan. Detta skickas även till samarbetsaktörerna utanför skolan. (Vaasa, 2023)

Tanken är att skolorna ska följa denna modell och alla ska ha samma åtgärder vid ett visst antal frånvarotimmar. Dessa timmar kan skilja sig åt beroende på stad. Vi har utgått från Vasas modell i texten.

Ingripande i skolfrånvaro inom den grundläggande utbildningen (olovlig frånvaro, sjukfrånvaro eller annan oroväckande frånvaro)



22.11.2018

Figur 1. Uppföljning och ingripande i skolfrånvaro (Vip-verkosto, 2018)

Vasas modell har ingripande vid 30, 60, 80 och 120 timmars frånvaro, medan huvudstadsregionen (bilden) har ingripande vid 30, 50 och 70 timmars frånvaro. (Vaasa, 2023; Vip-verkosto, 2018)

6 Metod

I det här kapitlet beskriver vi metodval, val av respondenter, datasekretess och förberedande och genomförande av intervjuerna.

6.1 Val av metod

Vi har valt att använda oss av kvalitativ forskning och kvalitativ analys i vårt examensarbete eftersom vi i vår undersökning vill komma åt egna erfarenheter bland unga och därför lämpar sig intervjuer som datainsamlingsmetod. Vi kommer utföra intervjuer för att få så mycket information som möjligt. Med intervjuerna har vi möjlighet att ställa öppna frågor och vi kan skapa en djupare förståelse för ämnet med välutvecklade svar. Våra forskningsintervjuer kommer att vara halvstrukturerade eftersom man vill komma åt respondenternas upplevelser. Intervjun har en grund men ger förutsättningar för respondenten att själv forma och berätta om sina upplevelser. Datamaterialet kan insamlas genom observationsnoteringar, enkätsvar, inspelningar eller intervjusvar som sedan tolkas och analyseras i jämförelse med teori eller genom likheter/olikheter. I tolkningen av datainsamlingen kan svaren också delas upp i teman eller kategorier. I analysprocessen faller en del material bort men kräver ett urval av material för att bilda en helhet och sammanhang samt se att det matchar arbetets syfte. (Fejes & Thornberg, 2019, s. 10–17; Kvale & Brinkmann, 2014, s. 43)

6.2 Val av respondenter

Våra fem respondenter är myndiga personer som själva på grund av psykisk ohälsa har haft många frånvarotimmar under högstadiet/andra stadiet i åldern 13–19 år och kan se tillbaka på tiden och berätta om sina erfarenheter. Vi kunde ha valt att intervjua personal från elevhälsovårdsteamet och få deras synvinkel men vi valde i stället att intervjua elever som själva har upplevt detta för att få en djupare förståelse för hur det har varit för dem. Vi publicerade ett inlägg på sociala medier där vi skrev att vi söker respondenter till vårt examensarbete om skolfrånvaro. Då fick de själva höra av sig till oss ifall de ville ställa upp. Det var förvånansvärt många som snabbt tog kontakt med oss och ville ställa upp vilket bara bevisar att detta är ett vanligare problem än vad man tror. Vi skulle ha fyra till sex respondenter och valde att ta fem personer för att få så bred bild som möjligt och för att kunna se ifall det finns likheter/skillnader i deras upplevelser. Tillsammans med varje respondent kom vi överens om hur intervjun skulle utföras, ifall vi skulle träffas eller ta det via nätet samt en passlig tidpunkt för oss alla.

6.3 Analysmetod

Vid analys av kvalitativa data behöver man ta ställning till hur man beaktar teorin. Det går att använda sig av teorin genom att man utgår ifrån utvalda teorier som sätter grund för hur man undersöker det insamlade materialet. Man kan även sätta teorin åt sidan och analysera materialet mera öppet baserat på ens förståelse. Val av hur man analyserar och vad man sätter fokus på bottnar i vad man har för forskningsfrågor. Det viktiga är att man är medveten om hur man förhåller sig till teorin och även andra resultat som framkommit i tidigare forskningar. (Fejes & Thornberg, 2019, s. 28–29)

Vid analysering av insamlat data går man systematiskt igenom materialet för att komma fram till ett resultat. Det betyder att forskaren organiserar, kategoriserar och söker mönster i materialet. Man vill komma åt det betydelsefulla och skapa en mening ur en stor mängd text. Kvalitativ analys är indelat i fem huvudkategorier med olika metoder att ta till vid analysering av datainsamlingen. Den analysmetod som vi kommer att ta hjälp av är kategorisering. Den metoden baserar sig på att tolka svaren och lägga dem i olika kategorier. Genom att hitta likheter eller skillnader får man en hel textmassa mera strukturerad och systematisk. (Fejes & Thornberg, 2019, s. 35–37)

Dataanalysen kan också kallas för kodning. Kodningen fungerar i princip på samma sätt som kategorisering. Det enda som skiljer åt är att kodning inte är lika systematiskt och man fokuserar mera på att bilda nyckelord och uttalanden. Kodning kan ses som en central infallsvinkel av innehållsanalys. Innehållsanalysen handlar om att kvantifiera koderna, alltså uttrycka i kvantitet, vilket vi kommer att använda oss av som analysmetod. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 240–241)

När vi analyserade våra intervjusvar strukturerade vi upp vårt material i kategorier och koder för att lättare komma fram till resultat. Med hjälp av att hitta olika teman och nyckelord kan vi lättare skapa oss en bild av vad som var eller är avgörande när det kommer till frånvaro och psykisk ohälsa. Kanske hittar vi gemensamma nämnare bland våra respondenter eller så hittar vi endast skillnader.

6.4 Datasekretess

Det finns en del etiska frågor och dilemman kring intervjuforskning och undersökning. Svårigheten baserar sig på att man forskar i privatliv som sedan publiceras ut i det offentliga. Det finns riktlinjer för hur man ska beakta etiken som forskare. Man pratar om fyra olika områden, informerat samtycke, konfidentialitet, konsekvenser och forskarens roll. De personer som deltar i undersökningen ska få information om syftet med undersökningen eller forskningen, hur man har valt att lägga upp sitt arbete samt eventuella risker och fördelar med att dela med sig. Informerat samtycke står även för att de som deltar i undersökningen är frivilligt med och har rätt att dra sig ur när som helst. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 99–107)

Vi informerade om syftet med vårt examensarbete när vi sökte respondenter. Alla som deltog i våra intervjuer var medvetna om vad vårt arbete handlar och vad vi vill undersöka. Vi berättade att vi kommer utföra intervjuer och med deras godkännande kommer spela in samtalen för att få med allt material när vi ska analysera. Vi berättade att vi raderar inspelningarna direkt efter att vi analyserat materialet. Respondenterna fick frågorna på förhand och blev informerade om att de inte behöver svara på vissa frågor om de inte vill samt att de själva väljer hur mycket de delar med sig.

I informationen som deltagaren får ska de framkomma vem som har rätt till materialet av intervjun och om konfidentialitet. Då bestäms även vad som ska göras med datan, ofta handlar det om privat data som kan identifiera deltagaren men i undersökningen kommer det inte att avslöjas information som kan identifiera dem. De som deltar i forskningen har rätt till privatliv och man behöver skydda intervjupersonens privata integritet eftersom det handlar om uttalanden som sedan publiceras offentligt. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 107–110)

Vi informerade våra respondenter om att vi inte kommer nämna kön, ålder, namn eller något som kan avslöja deras identitet i vårt arbete. Ifall de berättar om specifika detaljer lämnas även dessa bort. Vi frågade respondenten ifall allt kändes bra innan vi började intervjun och efter att intervjun var klar.

När det kommer till konsekvenser av en kvalitativ studie kan man tänka att man ska göra något gott för att man vill undvika att skada deltagarna samt andra utanför som representerar samma grupp. Man vill deltagarna väl och man vill hålla skadan så liten som möjlig. Det kan förekomma att deltagaren dela med sig av information som hen sedan kanske ångrar. Som forskare ställer den personliga närheten krav på hur man själv visar sig känslig samt hur långt och djupt man går med sina frågor. Som forskare behöver man ha en inblick i värdefrågor, etiska riktlinjer och teorier. Utöver det handlar det om forskarens egen empati, känslighet och moralisk integritet. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 110–114)

7 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi presentera vad vi har kommit fram till i vår undersökning. Vi ställde 11 frågor till våra respondenter där våra frågeställningar fanns med. Intervjuerna gav oss möjlighet att ställa följdfrågor samt att respondenterna fick fritt berätta om sina erfarenheter. I kapitlet kommer vi lyfta fram centrala teman och erfarenheter som vi anser är det mest väsentliga och som respondenterna har gemensamt när det kommer till skolfrånvaro och psykisk ohälsa. Eftersom vi har använt oss av kvalitativ intervju kommer vi att citera vad respondenterna sagt. På grund av datasekretess skrivs dessa citat på standardsvenska trots att respondenterna kan ha pratat dialekt under själva intervjun. Citaten kommer vi ha i kursivstil och ha meningarna inom citattecken för att göra svaren så tydliga som möjligt. Fokuset kommer ligga på svaren och hur vi tolkat dem samt ifall vi kan se kopplingar till arbetets teoretiska del. I slutdiskussionen kommer vi koncentrera oss mera på att dra kopplingar mellan teoretiska delen, syftet och frågeställningarna i anknytning till resultatet av vår analys.

7.1 Början på skolfrånvaron

Vi var nyfikna på när skolfrånvaron började för våra respondenter och ställde därför den frågan i intervjuerna. Det finns inget tydligt svar på hur en skolfrånvaro börjar men arbetets teoretiska del behandlar olika orsaker som kan leda till skolfrånvaro. Som tidigare nämnt så har vi valt att rikta in oss på hur psykisk ohälsa påverkar den unga och om måendet är

en orsak till skolfrånvaro. För nästan alla respondenter började skolfrånvaron i samma ålder och fortsatte även en längre tid.

“Jag gick i nian när det först började och sedan andra året i gymnasiet igen. Jag hade en period där jag mådde dåligt i nian och därifrån började det.”

“För min del var det i gymnasiet.”

“Hela 8:an och 9:an började jag vara väldigt mycket borta.”

Gemensamt för nästan alla respondenter var att skolfrånvaron började i högstadiet. Det var inte helt oväntat att skolfrånvaron började i högstadiet eftersom det är en speciell tid i livet med många utmaningar och kroppsliga förändringar. Speciellt under högstadietiden är det viktigt att man har vänner och trygga vuxna runt sig eftersom det främjar välmåendet. En av respondenterna svarade att frånvaron började första året i gymnasiet då coronapandemin började.

Nästan alla respondenter mådde psykiskt dåligt under deras tid i högstadiet och därför påverkades skolgången av det. Några hade frånvaro även resterande tiden av skolgången och vissa hittade tillbaka till skolan efter en tid. Första året på andra stadiet gick bättre för flera av dem eftersom de fick en ny start i en ny skola med en annan klass men andra året ökade frånvaron igen eftersom måendet blev sämre. Som det betonas i kapitel 4.1.1 är det viktigt att inte låta ångesten bestämma. Det är bra att försöka fara till skolan för att inte utveckla undvikandebeteende men är det omöjligt är rutinerna hemma viktiga. När det är dags att fara tillbaka till skolan ska man stegvis öka närvaron. Några av respondenterna har tillsammans med lärare kommit överens om att öka närvaron stegvis, vilket har varit bra för dem. Skulle de ha behövt gå tillbaka till 100 % närvaro direkt hade ångesten vunnit men på detta vis kunde de försiktigt gå tillbaka.

7.2 Orsaker till skolfrånvaron

Vi valde att undersöka hur psykisk ohälsa påverkar skolfrånvaro och frågade respondenterna vilken orsak som låg bakom deras skolfrånvaro. Grunden till frånvaron hos

dem var bland annat psykisk ohälsa. Orsaken till skolfrånvaro grundar sig i många olika faktorer exempelvis psykisk ohälsa, missbruk eller våld i familjen (se ovan, s. 4) Det kan handla om att man upplever skolan för utmanade eller otrygg. I forskning har man sett att barn och unga med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning har lättare att utveckla skolfrånvaro. Skolfrånvaron kan se olika ut och man kategoriserar dem ofta i olika kategorier. Elever som skolkar behöver nödvändigtvis inte ha en orsak till att lämna hemma utan man gör det för man tycker att man har roligare saker att göra hemma.

“Jag började bara vara hemma, för att jag mådde dåligt. Resten av nian var det som att jag inte orkar.”

“Jag ville inte fara för att jag mådde dåligt i skolan.”

“Psykisk ohälsa, jag mådde inte bra i högstadiet.”

Frånvaron började som en dålig vana för en del av våra respondenter. De lämnade helt enkelt hemma för att de var trötta och inte orkade stiga upp på morgonen och ta sig till skolan. Efter ett tag förstod flera av dem att det är något mer som ligger bakom skolfrånvaron. De kan se tillbaka på skoltiden och förstå att deras psykiska mående hade stor inverkan på deras skolfrånvaro. Skolmiljön och stämningen i skolan hade även en betydelse för några respondenter. Det kändes tungt för flera av dem att behöva ta sig till skolan och ångesten blev värre bara av tanken. När de lämnade hemma från skolan kände många av dem en lättnad och ångesten över att behöva ta sig till skolan släppte, trots att det tydligt kom fram i ett av svaren att hen behöver ta sig till skolan för att må bra och upprätthålla rutiner.

Frånvaron började med att de var för trötta, hade ångest och kände ovilja att ta sig till skolan som i ett senare skede handlade mera om att ångesten tog över och de inte fixade att ta sig till skolan. För en av våra respondenter handlade skolfrånvaron mera om utmattning samt skoltrötthet. Måendet går ofta i perioder vilket betyder att det också påverkar hur skolgången går. Det fick vi även bekräftat av våra respondenter som sade att när de mådde bättre psykiskt orkade de ta sig till skolan.

En annan problematik i skolan är sociala sammanhang. Det som flera respondenter hade gemensamt är coronapandemin, vänner och skolmiljön. Coronapandemin blev en lättnad för en respondent som blev överlycklig över att få vara hemma när coronan kom. För en annan blev det orsaken till skolfrånvaron och distansen ökade den sociala ångesten när det väl var dags att fara tillbaka till skolan. Det är intressant att se hur samma situation kan påverka två individer så olika.

"Jag jublade över att vi skulle få vara hemma i två veckor."

"Coronapandemin var orsaken till frånvaron, distansen gjorde att jag inte mådde bra."

Kommentarer som vi fick av våra respondenter gällande skolmiljön var att tanken på att sitta instängd i ett klassrum med en massa andra elever kändes för utmanade. Att vara 25 elever i en klass är väldigt mycket samt att hålla presentationer inför så många personer är jobbigt. Därför undvek några av respondenterna detta för att slippa extra ångest. Detta arbetes teoretiska del bekräftar att ifall en elev undviker presentationer kan det betyda att eleven har ångest inför dessa tillfällen. Flera respondenter nämnde utmaningar i kompiskretsen, att de kände sig utfrysta eller att det ibland uppstod små bråk kompisarna emellan. Som tidigare nämnt är kompisar väldigt viktiga och ifall man saknar den tryggheten blir det svårt att vara i skolan när det redan känns otryggt från förr. När respondenterna väl tagit sig till skolan kunde det även komma halvt taskiga kommentarer av medstuderanden om frånvaron som gjorde att respondenterna kände sig nedvärderade.

"Jag tror också att stämningen och kompisarna i skolan triggade lite just i det här."

"Jag blev utfryst av mina kompisar, vilket orsakade min ovilja att fara till skolan, jag hade inga vänner så kände mig väldigt ensam."

"Om alternativet är att sitta i en stor klass eller hemma väljer man hemma. Speciellt då man har varit borta mycket och klassen ställer massa frågor."

Vännerna som man har i skolan är ganska avgörande för hur man trivs. Ifall man råkar ut för mobbning eller blir utfryst i skolan kan det yttligare vara en orsak till att man inte far till

skolan. Många respondenter använde sig av ursäkter och bortförklaringar för att inte behöva berätta den verkliga orsaken till frånvaron. Detta för att de inte ville att andra skulle veta att de mår dåligt. Detta blir problematiskt eftersom lärarna kan tolka detta fel och bara tro att eleven skolkar. Något som en av våra respondenter sade var att man behöver vara ärlig med sig själv, föräldrarna och skolan så går problemet med frånvaron lätt att lösa. Vi anser att det är en klok tanke och det ligger en sanning i det eftersom vi fått ta del av berättelser där respondenterna inte varit ärliga med problematiken och därför haft det svårare att lösa situationen än de som varit ärliga.

“Jag ville inte säga varför jag var borta till lärarna, men tror nog de förstod att ursäkterna inte var äkta.”

Oavsett om ursäkterna var äkta eller inte så behöver lärarna ta frånvaron på allvar. Det är inte normalt att försova sig fyra av fem skoldagar varje vecka. Det finns nästan alltid en orsak till varför ett barn inte är i skolan och lärarna ska alltid reda ut orsaken till frånvaron (se ovan, s. 19) . En kommentar från en av våra respondenter var att hen nog tror att de förstår att man inte kan försova sig varje dag. Trots detta tog vissa lärare aldrig upp det med eleven och därför blev konsekvenserna större. Som elev med problematisk skolfrånvaro har man möjlighet att fortsätta på samma spår med att lindra ångesten genom att ta sovmorgon och endast meddela skolan om att man försovit sig. Det är möjligt eftersom skolan inte tar tag i problematiken eller reder ut vad som är på gång. En del av våra respondenter kompletterade försovningen genom kvarsittning och det var också den enda konsekvensen de fick. Detta är dock ingen lösning på frånvaron eftersom problemet är något annat, i detta fall psykisk ohälsa.

7.3 Psykisk ohälsa och skolan

När vi frågade respondenterna om deras psykiska hälsa svarade många att de mår dåligt i högstadiet. Vissa förstod att det handlade om någon typ av psykisk ohälsa medan vissa inte förstod vad som hände i deras kropp. Många hade svårt att sätta ord på sina känslor och kände sig därför maktlösa. Eftersom flera av respondenterna var relativt unga då detta hände och psykisk ohälsa var ett tabubelagt ämne hade de svårt att förstå att deras mående

var som det var på grund av detta. Idag kan de se tillbaka på tiden och förstå att det handlade om psykisk ohälsa eftersom de idag har mer kunskap om det och det pratas mer öppet om det på till exempel sociala medier.

Något som i princip alla respondenter nämnde var att de hade ångest. Oavsett om ångesten var diagnostiserad eller inte var detta något som påverkade deras vardag väldigt mycket. Man uppskattar att 7–9 % av unga har allvarlig ångestproblematik vilket motsvarar en till två elever i en skolklass (se ovan, s. 10). Det innebär att respondenterna är en av dem i sin klass med ångestproblematik. Vid ångest uppstår en massa känslor exempelvis att man känner sig arg, orolig, rädd eller panikslagen samt att det uppstår fysiska symtom som svindel, hjärklappning och svettningar. En av respondenterna beskrev ångesten som att en elefant sitter på bröstet, det var svårt att andas och svårt att hantera sina känslor.

“Bland annat ångest låg i grunden. Det handlade mera om panikångest, ville stanna hemma för att det kändes tryggare och som ett safespace att vara hemma.”

“Högstadiet var ångestladdat, ett mörkt moln när jag tänker tillbaka på det. Jag hade ångestattacker i skolan, kunde inte andas, svimmade och de ringde efter ambulans.”

“Hade ångest hela tiden var som helst. Men det förvärrades i skolan.”

“Kände mycket ångest för att komma tillbaka till skolan och över sociala situationerna. Jag var på lektionerna men for och gråta på wc innan jag for hem, detta hände i princip varje dag.”

Många upplevde panikångest i skolan men inte när de var hemma. Ångesten fanns med nästan hela tiden men paniken triggades av skolmiljön och därför var det jobbigt för flera av respondenterna att vara i skolan. Skolan ska vara en lugn och trygg plats där relationerna till kompisar och personal ska vara goda och eleverna ska känna delaktighet. Flera av respondenterna hade svårt att sätta fingret på varför skolmiljön var så triggande som den var eftersom den inte borde vara det. De hittade inte riktigt något fel på miljön. Någon kände dock att det kunde bero på att man saknade tryggheten som fanns hemma. Ångesten gjorde att det var svårt att ta sig till skolan på morgonen eftersom de inte visste hur de

skulle kunna hantera skoldagen eller klara av att sitta i klassrummet en hel dag. Trots att de var i skolan var de inte mottagliga för kunskapen de fick under lektionerna eftersom ångesten tog över och dagen gick ut på att bara försöka ta sig igenom den för att få fara hem igen.

En annan förekommande faktor var tröttheten som fanns hos flera av respondenterna. Nedstämdhet och depression låg även i grunden för några av dem där tröttheten kom som en följd av diagnosen. I arbetets teoretiska del finns det samband mellan ångest och depression vilket betyder att de som lider av ångest även kan känna sig nedstämda, trötta och ha svårigheter med att orka med det sociala. Detta samband såg man även hos en del av våra respondenter som nämnde detta som deras problem.

"I nian var jag mest trött, orkade inte ta mig till skolan. Det var nog även nedstämdhet som låg i grunden."

"Då jag bara satt hemma så blev jag trött, deprimerad, och hade ingen energi."

"Ibland lämnade jag hemma för att jag var trött. Familjen tvingade mig till skolan när de var hemma på morgonen. Jag skyllde på att jag hade missat bussen, de sade att de skjutsar mig till skolan isåfall."

"Jag var trött trots att jag sov upp till 10 timmar per natt, orkade inte stiga upp."

Respondenterna nämnde att tröttheten var en stor orsak till skolfrånvaron. Hos dem som upplevde depressiva symtom blev tröttheten en följd, hos andra fanns tröttheten där utan någon tydlig orsak trots att de sov ordentligt på nätterna. Alla är trötta ibland men för våra respondenter var tröttheten så påtaglig att det påverkade vardagen negativt. Det var svårt för både respondenterna och andra runt omkring dem att förstå att deras trötthet kunde vara så besvärlig som den var. Alla respondenter hade svårt att stiga upp på morgonen och tröttheten höll inte i sig enbart under morgonen utan påverkade dem hela dagen. Nedstämdheten och depressiva känslor upplevdes som svårare att hantera och mera diffusa. En respondent berättade att ångesten var lättare att hantera på grund av att hen

hade mer kunskap om ångest redan innan hen drabbades. När nedstämdheten kom visste hen inte vad hen skulle göra åt det eftersom det inte var lika bekant.

7.4 Hur frånvaron tog sig i uttryck

Hur frånvaron tog sig i uttryck hos våra respondenter varierar lite. Antalet frånvarotimmar var olika många och det fanns skillnader i ifall de skippade vissa lektioner eller hela dagar. Under vissa perioder var frånvaron högre och ibland lägre. Frånvaron ökade med tiden för de flesta, upp till flera dagar i veckan. Under denna tid hade respondenterna väldigt många frånvarotimmar som också kom att straffa dem i ett senare skede av skolgången. De berättade självmant att de känns jobbigt idag att deras lärande blivit lidande på grund av deras mående eftersom det lett till att de inte kan så mycket idag som de skulle önska.

“Började milt och växte sedan, tröskeln blev lägre att skippa eftersom jag redan hade skippat.”

“Det började med att jag skippade sista lektionen på dagen till att jag skippade hela dagar. Upp till tre dagar i veckan var jag borta, det varierade lite. Jag minns att klockan var 7:28, jag kände att jag inte vill vara här, jag vill hem och då hade jag just kommit till skolan.”

“De var nog typ pang på, var borta ungefär lika mycket som jag närvarade.”

Ingen av respondenterna förstod hur mycket frånvaro de faktiskt hade och att det inte var normalt att vara borta så mycket. Speciellt de som inte fick ordentligt med stöd i att hantera frånvaron förstod inte att det var problematiskt. Några respondenter berättade om hur mycket frånvarotimmar de hade under en period eller termin. Vi konstaterade tillsammans att det är väldigt mycket att ha över 70 timmar frånvaro. Trappstegsmodellen i kapitel 5.4 är en relativt ny metod som skolorna har börjat använda sig av. Ingen av respondenterna var bekanta med modellen från deras skolgång. De har heller inget minne av att skolan skulle ha använt sig av någon typ av metod för skolfrånvarohantering. När en elev har 70 timmar skolfrånvaro och tidigare stödåtgärder inte hjälpt kan det bli tal om barnskyddsanmälan. Detta på grund av oro för att eleven kommer råka ut för

marginalisering. Detta var inget som de hade hänt dem. Respondenterna blev förvånade över metoden men blev positivt inställda till att den finns idag. Ifall den följts redan under deras skolgång hade de kanske fått bättre hjälp och då kunnat undvika att nå 70 timmars gränsen.

“Dagen blev förstörd då jag blev tvungen att fara trots att jag inte ville, fast det var ett måste. Jag var borta över 70 timmar.”

“Hela 8an och 9an började jag vara väldigt mycket borta. Jag var borta hela dagar, jag orkade inte stiga upp på morgonen. Jag var borta 4/12 veckor.”

En del av våra respondenter hade frånvaro i två olika perioder, andra under hela sin skolgång eller så fick de en ny start och hittade tillbaka till skolan. Varför skolfrånvaron kom i två olika perioder hade med byte av skola att göra det handlade om övergången från högstadiet till andra stadiet. En ny start gav flera av dem motivation och måendet var bättre under den tiden. Trots att skolfrånvarotimmarna blev flera efter ett tag är många av respondenterna förvånade över hur bra betyg de fått och klarat sig igenom skolan på ett eller annat sätt. Några av dem hittade ett sätt att hantera situationen men det hade även med hur tillmötesgående skolan var.

7.5 Skolans stöd

En viktig del av vårt arbete var att ta reda på skolans stödinsatser och om våra respondenter har upplevt stödet som tillräckligt. Vad vi anser som tillräckligt stöd är att lärarna tar frånvaron på allvar och utreder den, att eleven blir erbjuden de elevhälsotjänster som hen är i behov av och att samarbetet mellan skolan, hemmet och andra aktörer fungerar. När vi ställde frågan ifall skolans stöd varit tillräckligt fick respondenterna själva avgöra om de upplevde att stödet varit tillräckligt för dem. Svaren var jämnt fördelade mellan ja och nej på den upplevelsen.

“Ja, jag upplever det. Läraren erbjöd hjälp om jag ville ha det och genuint brydde sig. Jag började hos skolkuratorn, men fick även hjälp utanför skolan.”

“Beror på vilken skola vi pratar om, men nu anser jag att nuvarande skolan gjort det de kan. I gymnasiet var grupphandledaren väldigt förstående och erbjöd hjälp. De skickade mig till kuratorn och tog kontakt med min nuvarande psykolog. I yrkesskolan var de inte alls förstående.”

Jag tyckte nog stödet var tillräckligt för mig personligen, läraren hjälpte nog mig att börja ta mig till skolan, även en mental coach träffade jag några gånger.”

Hälften av respondenterna upplever att de fått tillräckligt med stöd. Lärarna har varit med på hela resan med skolfrånvaron och genuint brytt sig. Dessa respondenter fick stöd relativt tidigt från lärare och elevhälsan vilket är bra för att förebygga ännu allvarligare problematik. Elevhälsan jobbar förebyggande men kan även idag mer konkret hjälpa dem som lider av depression och ångest. Tillsammans jobbar man på helheten. Gemensamt för dessa respondenter var att de fått träffa skolkuratorn och/eller blivit hänvisade vidare till stödtjänster utanför skolan. De har upplevt att detta varit till hjälp. Det har visat sig att även deras egna grupphandledare/lärare har haft en betydande roll för hur väl frånvaron hanterades.

“Nej inte riktigt. I nian fick jag fara med en mindre grupp, då fick vi mer fokus på oss. Men det var på mitt initiativ, inte skolans. Jag blev inte erbjuden att fara till skolkurator/hälsovårdare och ingen hänvisade mig någonstans.”

“Det var nog inte tillräckligt. Jag tror inte de förstod att man kan må så dåligt i så ung ålder. Jag minns att jag nog fick börja fara till kuratorn och sedan till psykolog men tyckte inte det hjälpte.”

En av respondenterna blev inte alls erbjuden hjälp eller stöd varken från elevhälsan eller lärare trots många frånvarotimmar och trots att kontakten med dem ska vara med låg tröskel. En annan respondent fick stöd från elevhälsan men upplevde inte stödet som tillräckligt. Antingen handlar detta om bristande förståelse och kunskap från skolans sida eller att det är svårt för eleven att veta hur man ska hantera känslorna. Det är helheten som behöver fungera eftersom det är många faktorer som påverkar hur stödet upplevs.

Skillnaden mellan skolor och hur de agerar vid frånvaro varierar fastän alla skolor har samma skyldigheter och riktlinjer för hur frånvaro ska hanteras. Som elev är man väldigt utsatt i det här läget och vet kanske inte vilket stöd man är i behov av. Därför är det så viktigt att man från skolans sida möter eleven och erbjuder någon typ av stöd vid frånvaro fastän eleven inte frågat efter det. Kontakten mellan familjen och skolan är viktig och behöver finnas för att kunna stödja eleven i hens mående. Det är viktigt att skolan är medvetna om situationen. I kapitel 5.3 beskriver vi närvaromodellen och hur skolorna ska arbeta med frånvaro. Det är viktigt att samla information, diskutera med eleven och föräldrar och lägga upp en handlingsplan. Det behöver finnas en förståelse från skolans sida om frånvaron och man tillsammans kan göra upp planen för hur man ska hantera situationen och arbeta för att eleven ska kunna börja vara närvarande under skoldagarna.

7.6 Bemötande

Respondenterna fick berätta vad de tycker att skolan borde förbättra då det kommer till skolfrånvaro och hanteringen av den. Många nämnde bemötandet som en viktig sak att förbättra. Det uppkom väldigt intressanta diskussioner kring detta och hur skolorna har bemött respondenterna. Gemensamt var att de önskade mer förståelse från skolans sida.

“Ha mer förståelse. Låtsas inte förstå om du inte gör det, skulle du veta bättre skulle du inte reagera som du gör. Lärare som jobbar med ungdomar ska läsa in sig på psykisk ohälsa, tänka lite mer på vad de säger och gör och hur det påverkar ungdomen i längden.”

“Om de ser ett barn som är borta finns det en bakomliggande orsak. Hade gärna önskat att de hade tagit initiativ till att jag skulle få prata med skolkuratoren, det hade hjälpt. Hade 72 timmar skolfrånvaro och blev inte ens erbjuden kuratorshjälp. De behöver också få mer förståelse.”

“Försök visa att de förstår, de visar ingen förståelse. Tycker lärare skulle behöva veta mer eftersom de ändå har ansvar, man är mycket i skolan och deras hjälp behövs., samt ifall man känner att det blir för tufft i en stor klass, tycker jag det är bra att få fara i ett eget rum eller i mindre grupp.”

En tydlig gemensam faktor var att respondenterna ansåg att personalen på skolan behöver ha mer förståelse och försöka visa mer empati. Eftersom lärare har stort ansvar och de möter många olika elever är kunskap om psykisk ohälsa viktigt för att kunna ge det stöd som behövs i en sådan situation. Flera av respondenterna har erfarenhet av att stödet blivit erbjudet för sent eller inte alls. När skolfrånvaron hunnit pågå för länge är det väldigt svårt att få en elev tillbaka till skolan. Därför är det viktigt för lärare att ingripa direkt och utreda frånvaron och viktigt för elevhälsan att erbjuda tidiga stödåtgärder för att förebygga allvarligare problematik.

För några av respondenterna har skolan varit väldigt hårda mot dem och sagt att de slängs ut från skolan ifall de inte skärper sig och börjar närvara. Detta utan att ha erbjudit stöd vid ett tidigare tillfälle för att förebygga att frånvarotimmarna blivit så många och utan att ha gått till botten med orsaken till skolfrånvaron genom att prata med eleven/föräldrar. Ett bra bemötande är något som man förväntar sig och vi blev förvånade över hur dåligt bemötta vissa av respondenterna har blivit gällande deras skolfrånvaro. En upplevelse vi fick ta del av från en av respondenterna var att skolan hade sagt att det förstör deras status ifall hen inte dyker upp i skolan och att de inte kan ha elever som inte närvarar. Detta ger inte en bra bild av skolan eftersom de inte visar förståelse för elevens psykiska mående.

8 Slutdiskussion

I det här kapitlet kommer vi att gå igenom vårt arbete som helhet och se tillbaka på vårt syfte, arbetets teoretiska del och forskningsresultat och se ifall vi fått svar på våra forskningsfrågor. Vi kommer dra flera kopplingar mellan teoretiska delen i vårt arbete och vårt material från intervjuerna.

Vårt syfte med examensarbetet var att ta reda på hur psykisk ohälsa påverkat skolfrånvaro för unga som haft många frånvarotimmar under sin skolgång. Eftersom vi var ute efter den enskilda individens upplevelser valde vi att intervjua personer med erfarenhet av skolfrånvaro där psykisk ohälsa varit orsak till den.

Resultatet visar att psykisk ohälsa påverkar ungas funktionsförmåga negativt och har en stor inverkan på skolfrånvaro. Måendet påverkar steget att kunna ta sig till skolan och att

närvara på lektionerna. Oavsett om det dåliga måendet orsakats av skolan eller inte, blir skolan lidande på grund av tröttheten, ångesten eller nedstämdheten. Detta påverkar bland annat sociala förmågan, känslohanteringen, inläringen, skolgången och förmågan att stiga upp på morgonen. Vi har även fått svar på våra forskningsfrågor och ser kopplingar mellan intervjusvaren och det som står i arbetets teoretiska del.

I kapitel 3 har vi lyft fram olika kategorier då det kommer till skolfrånvaro. Det finns fyra kategorier när det gäller elever som har frånvaro. Dit hör bland annat skolfobikerna/hemmasittarna som till exempel på grund av psykisk ohälsa har svårt att vara i skolan. De tre kategorierna vid faktorer som kan påverka frånvaro är bland annat individkategorin. Dit hör psykisk problematik som ångest, depression och social ångest som också kan leda till trötthet. Intervjusvaren intygar att dessa kategorier existerar. Alla våra respondenter hör till kategorin skolfobikerna/hemmasittarna och har alla haft psykisk problematik som hör till individkategorin. Vi anser att hemmasittare inte är en rättvis beskrivning av de elever som på grund av psykisk ohälsa inte kan närvara i skolan. I stället kan man säga att de har problematisk skolfrånvaro. Men ifall man utgår från kategorierna i arbetets teoretiska del hör respondenterna till kategorin hemmasittare.

Vår första frågeställning var vilka orsaker som ligger bakom skolfrånvaro. Psykisk ohälsa som är en vanlig orsak till skolfrånvaro är något som vi behandlar i arbetets teoretiska del som också våra respondenter kunde hålla med om. Psykisk ohälsa är väldigt brett och många faktorer påverkar måendet hos unga. I arbetets teoretiska del lyfter vi upp de mest förekommande orsakerna till skolfrånvaro och mer specifikt psykisk ohälsa som orsak till skolfrånvaro. Då kan eleven uppleva till exempel ångest, depression och social ångest. Alla dessa var dominerande hos våra respondenter och var den bakomliggande orsaken till deras skolfrånvaro.

I kapitel fyra beskrivs definitionen av psykisk ohälsa och att det är ett svårt definierat begrepp. När vi sökte respondenter betonade vi tydligt att orsaken till deras skolfrånvaro skulle vara psykisk ohälsa eftersom vi valde att rika in oss på just det. Däremot hade vi inte krav på diagnos men att måendet tydligt ska ha haft en inverkan på frånvaron. En del av våra respondenter hade diagnos och andra inte men oavsett kämpade alla hårt med måendet och att kunna närvara i skolan. I arbetets teoretiska del lyfte vi upp grundläggande delar vid ångest varav ett av dem är olika beteenden. Undvikandebeteende är det beteende

som också var dominerande hos våra respondenter eftersom de kopplade skolan med ångest. De undvek därför att gå till skolan för att slippa extra ångest.

Vår andra frågeställning var hur psykisk ohälsa inverkar på skolfrånvaro. I kapitel 3.4 ser vi att problematisk skolfrånvaro har negativa effekter både kortsiktigt och långsiktigt. Psykisk ohälsa resulterar ofta i nedsatt funktionsförmåga som påverkar rutiner, skolan och relationer. Har man psykisk ohälsa är sinnesstämningen ofta nedsatt och inläringen och samspelet med andra påverkas negativt. Oviljan att ta sig till skolan grundar sig i ett känslomässigt tillstånd. Våra respondenter saknade ofta hållbara rutiner i vardagen. Många sov långa nätter men orkade ändå inte stiga upp till skolan på morgonen. Dels för att de kände sig trötta dels för att skolan kändes för ångestfyllt. Vi fick bekräftat att inläringen har påverkats negativt eftersom några av respondenterna upplevde att de idag inte kan lika mycket som de önskar att de skulle kunna efter alla år i skolbänken.

Tredje och sista frågeställningen vi hade var ifall eleven upplever att skolan erbjuder tillräckligt med stöd. I kapitel 5 tar vi upp att klassläraren ständigt ska följa upp frånvaron och vara uppmärksam på samband. Vid många frånvarotimmar ska skolan ingripa direkt och stödja elevens skolgång. Elevhälsotjänsterna ska vara lättillgängliga och eleven ska få de tjänster hen är i behov av. I Hälsa i skolan-enkäten hade ca. 80 % av både högstadieelever och gymnasieelever fått hjälp och stöd av personalen på skolan. Om vi ser på våra respondenter hade de flesta nog fått stöd av exempelvis skolkuratoren medan en av respondenterna hörde till den 20 % som inte fått stöd av personalen på skolan. Trots att den största delen av eleverna känner att de fått stöd är det väldigt jobbigt att höra till minoriteten som inte fått det. Målet borde vara att alla ska känna att de fått stöd ifall de varit i behov av det.

Hur skolan har hanterat respondenternas frånvaro har varit olika. En del upplever att det nog fått tillräckligt med stöd medan några hade önskat att de fått mer stöd. Hur lättillgängliga elevhälsotjänsterna har varit för respondenterna har varierat. En del fick stöd i ett tidigt skede och någon fick inget stöd alls. I intervjuerna bekräftades det att stödet varierar från skola till skola. Vi anser att hanteringen av skolfrånvaron inte är riktigt så bra som den skulle behöva vara i dagsläget men det beror även på hur ärlig eleven är med sin frånvaro och orsaken till den. Vi hoppas på att skolorna kommer fortsätta att förbättra

hanteringen av elevers skolfrånvaro, att flera skolor tar i bruk trappstegsmodellen och att elevhälsotjänsterna fortsätter vara lättillgängliga.

Vi är nöjda med vårt examensarbete och känner att vi har fått svar på våra forskningsfrågor samt vårt syfte med hela arbetet. Många ungdomar mår dåligt idag och i arbetets teoretiska del framkommer det att de drabbas främst av ångest och depression. I vår undersökning framkom det att detta stämde för våra respondenter och att de kan hålla med om att väldigt många unga lider av ångest idag. Trots att man pratar mer och mer om psykisk ohälsa finns det ändå brist i förståelsen. Det är så viktigt för unga att få tillräckligt med stöd och förståelse av professionella. Samarbete är betydelsefullt för att få helheten att fungera.

Det mest intressanta med arbetet har varit intervjuerna och att få höra respondenternas egna upplevelser. Vi är väldigt nöjda med att vi valde en kvalitativ metod med intervjuer eftersom intervjuerna bekräftade mycket av det som sagts i tidigare kapitel och att vi fick ett bredare perspektiv genom dem. Även fast vi läst mycket teori kring skolfrånvaro blev det mer äkta att höra det från personer som varit med om detta. Trots att respondenterna hade olika historier hade de mycket gemensamt gällande måendet och tankarna kring skolans stöd.

Vi har fått en djupare förståelse för ämnet och att det är ett allvarligt problem. Flera unga har hög skolfrånvaro idag och antalet elever med frånvaro ser tyvärr ut att öka i samhället. Därför vore det intressant att i framtiden forska mer kring skolfrånvaro, specifikt coronapandemins inverkan samt skolans resurser och hur man ska jobba för att få eleven tillbaka till skolan. Efter att vi sammanfattat intervjuerna kom vi på flera följdfrågor som vi hade kunnat ställa även i detta arbete. Frågorna kom upp i samband med att vi kopplade svaren till teoretiska delen i arbetet och hade varit intressanta att få svar på exempelvis hade det varit intressant att veta vad respondenterna räknar som tillräckligt stöd och vad de baserar det på.

Vår rubrik "Klockan var 7:28, jag kände att jag inte vill var här, jag vill hem och då hade jag just kommit till skolan" är ett citat från en av våra respondenter. När vi fick höra denna mening fastnade den i vårt huvud direkt. Meningen är väldigt kraftfull och beskriver syftet med vårt arbete. Meningen ger en känsla för hur det kan kännas att behöva vara i skolan

när man mår väldigt dåligt. För respondenten hade skoldagen inte hunnit börja innan hen ville hem på grund av svår ångest. Det är väldigt tråkigt att vardagen kan kännas så svår.

Vi vill tacka alla våra respondenter som tog sig tiden och modet att ställa upp på våra intervjuer och hjälpa oss med vårt examensarbete.

9 Källförteckning

Bruno, J & Becevic, Z. (2020). *Barn & unga i utsatta livssituationer - perspektiv från forskning och praktik*. Stockholm: Liber AB.

Bähr, K. (2020). *Psykisk hälsa i skolan - främja, skydda och stärka*. Stockholm: Natur & Kultur.

Droglänken. (u.å.) *Missbruk i familjen*. Hämtat 30.1.2023.
<https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/missbruk-i-familjen>

Fejes, A & Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.

Heyne, D., Strömbeck, J., Alanko, K., Bergström M., & Ulriksen, R. (2020) A Scoping Review of Constructs Measured Following Intervention for School Refusal: Are We Measuring Up? *Frontiers in psychology*. (11), 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01744>

Hjern, A., Berg, L., Rostila, M., & Vinnerljung, B., (2013). *Barn som anhöriga: hur går det i skolan?* Hämtat 4.5.2023 från https://anhoriga.se/globalassets/media/dokument/barn-som-anhorig/rapporter-och-publikationer/rapporter/bsa-rapport-2013-3_chess2_skolan.pdf

Jonhed, A., & Glatz, T. (2019). Utsatthet för våld inom familjen. I: B. Johansson & Å. Källström (red.) *Barns och ungas utsatthet*. (s. 21–46). Lund: Studentlitteratur AB.

Klindt Bohni. M (2019). *Ångest hos barn och unga – en handbok för föräldrar och professionella*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kokkola. (2023) *Handlingsplan vid skolfrånvaro*. Hämtat 13.3.2023.
<https://www.kokkola.fi/sv/filer/handlingsplan-vid-skolfranvaro-for-larare/>

Koulukunnossa. (u.å.) *Närvaromodellen*. Hämtat 27.4 2023.
<https://www.koulukunnossa.fi/se/narvaromodellen/>

Kvales, S & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lag om elev- och studerandevård 2013/1287 (2013) Hämtat från <https://www.finlex.fi>

Läropliktslagen 2020/1214. (2020) Hämtat från www.finlex.fi

Mielenterveystalo. (u.å) *Ahdistuneisuuskysely (GAD-7)*. Hämtat 13.3.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/ahdistuneisuuskysely-gad-7>

Mieli rf. (2023) *Kun sosiaaliset tilanteet pelottavat*. Hämtat 30.1.2023. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/kun-sosiaaliset-tilanteet-pelottavat/>

Mieli rf. (2021) *Depression hos unga*. Hämtat 23.1.2023. <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/depression/depression-hos-unga/>

Mieli rf. (2021) *Vad är psykisk hälsa?* Hämtat 25.1.2023. <https://mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/vad-ar-psykisk-halsa/>

Mieli rf. (2021) *Social fobi*. Hämtat 30.1. 2023. <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/social-fobi/>

Mieli rf. (2019) *Må bra hand - poster*. Hämtat 10.3.2023. <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-hand-poster/>

Niemi, S., Lagerström M., & Alanko, K. (2022) School attendance problems in adolescent with attention deficit hyperactivity disorder. *Frontiers in psychology*. (13), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1017619>

Nilzon, K. R. (1995). *Barn och depression*. Lund: Studentlitteratur.

Näe nepsy. (u.å) *Skolfrånvaro och neuropsykiatriska diagnoser*. Hämtat 23.1.2023. [Barn med neuropsykiatriska utmaningar och skolfrånvaro | Näe nepsy \(naenepsy.fi\)](http://naenepsy.fi)

Pettersson, R. (2022, 15.11). Skolfrånvaro på tapeten från Nykarleby till Karleby-”vi vill stöda vårdnadshavarna”. *Österbottens tidning*. Hämtat från <https://www.osterbottenstidning.fi/Artikel/Visa/635139>

Psykologi Lehti. (2019) *Arbete med skolfrånvaro kräver evidensbaserade interventioner*. Hämtat 30.1.2023 <https://psykologilehti.fi/arbete-med-skolfranvaro-kraver-evidensbaserade-interventioner/>

Riku. (2019) *Familjevåld ur barnets synvinkel*. Hämtat 30.1.2023. [Familjevåld ur barnets synvinkel - Rikosuhripäivystys \(riku.fi\)](#)

Skolverket. (2002) *Skolan - en arena för mobbning*. Hämtat 30.1 2023 <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a654879/1553957781283/pdf1028.pdf>

Suomi. (2023) *Skolkurator*. Hämtat 27.3.2023. <https://www.suomi.fi/service/skolkurator-kyrkslatt-kommun/bb87ae9f-02c3-4901-b69a-a600acdf790a>

Suomi. (2022) *Skolpsykolog*. Hämtat 27.3.2023. <https://www.suomi.fi/service/skolpsykolog-kyrkslatt-kommun/51e9f9bd-3d55-4c07-a467-7e0f3de68d35>

Svenska Yle. (2022) Frånvaro 387 lektioner: "Jag hade behövt hjälp". Hämtat 2.5.2023. <https://svenska.yle.fi/a/7-10020130>

Svirsky, L. (2012). *Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga*. Stockholm: Gothia Förlag AB.

THL - Institutet för hälsa och välfärd. (2021) *Gemensam elev- och studerandevård*. Hämtat 1.2.2023. <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/elev-och-studerandevard/gemensam-elev-och-studerandevard>

THL - Institutet för hälsa och välfärd. (2023) *Elev- och studerandevård*. Hämtat 1.2.2023. <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/elev-och-studerandevard>

THL - Institutet för hälsa och välfärd. (2021) *Individuell elev- och studerandevård*. Hämtat 1.2.2023. <https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/social-och-halsovardstjanster/elev-och-studerandevard/individuell-elev-och-studerandevard>

THL - Institutet för hälsa och välfärd. (2021) *Enkäten hälsa i skolan 2019 och 2021*. Hämtat 6.3.2023. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#

Thornberg, R. (2020). *Det Sociala livet i skolan*. Stockholm: Liber AB.

Totsika, V., Hastings, R., Dutton, Y., Worsley, A., Melvin, G., Grey, K., Tonge, B., & Heyne D. (2020) Types and correlates of school non-attendance in students with autism spectrum disorders. *Sage journals* 24(7), 1587–1929. <https://doi.org/10.1177/1362361320916967>

Utbildningsstyrelsen. (2023) *Definition av mobbning och lagstiftning*. Hämtat 20.4.2023. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/definition-av-mobbning-och-lagstiftning>

Utbildningsstyrelsen. (2023) *Grundläggande utbildning*. Hämtat 23.1.2023. <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/grundlaggande-utbildning>

Vad är depression. (2016). *Vad är psykisk ohälsa? Definition av ett luddigt begrepp*. Hämtat 1.2.2023. <http://vadardepression.se/vad-ar-psykisk-ohalsa-definition-av-ett-luddigt-begrepp>

Vaasa. (2023) *Förebyggande av och ingripande i skolfrånvaro*. Hämtat 10.3.2023. <https://www.vaasa.fi/sv/stodforlarande/skolfranvaro/>

Vip-verkosto. (2018) *Uppföljning av och ingripande vid frånvaro*. Hämtat 13.3.2023. <https://vip-verkosto.fi/wp-content/uploads/2018/11/Poissaolojen-seuranta-ja-niihin-puuttuminen.pdf>

Von Knorring. A-L. (2012). *Psykisk ohälsa hos barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bilaga

Intervjufrågor

1. När började skolfrånvaron för dig?
2. På vilket sätt tog det sig i uttryck, hur mycket frånvaro?
3. Vilka symtom upplevde du och hur påverkades vardagen?
4. Vilken orsak låg bakom din skolfrånvaro?
5. Fanns det en bakomliggande orsak till psykisk ohälsa?
6. Hur mycket visste du om till exempel ångest från förr?
7. Hur tycker du din skola hanterade din skolfrånvaro?
8. Upplever du att du fick tillräckligt med stöd från skolan?
9. Fick du hjälp utanför skolan? Hänvisade skolan dig vidare?
10. Vad funkade bra gällande stöd och vad kan de förbättra?
11. Hur gick det sen, framtiden, skolan, livet?