

Bilaga 1

Beskrivning av Morgontåget, arbetssätt och fallbeskrivning

Mål: öka närvaro, öka förutsägbarhet och trygghet, minska ångest, främja relationen till skolan.

Urval: elever som vid överlämningar från åk 6 eller föregående termin på skolan beskrivits ha hög skolfrånvaro, utifrån ångestproblematik eller NP-svårigheter.

Viktiga principer: ångestexponering (=att utsättas för) i en lagom dos så att eleven har en chans att lyckas. Förutsägbarhet och förberedelse. Positiv förstärkning. Relation. Avledning.

Beskrivning av Morgontåget: en grupp elever som varje morgon möts i biblioteket av skolkurator och bibliotekarie före första lektionen, för att få en chans att landa på skolan. Under dagen ökar sedan svårighetsgraden, dels genom mängden människor i lokalerna och dels genom krav på prestation. Att ses i biblioteket är en genomtänkt strategi: det är en frisk miljö med lagom genomflöde av människor, där vi utsätts för lagom dos av social interaktion och intryck (exponering). Biblioteket är dessutom en plats som man kan uppsöka andra tider på dagen och där det ofta finns en vuxen. I Morgontåget får man chans att landa, få hjälp att överblicka dagen, hjälp med problemlösning om något känns svårt (förberedelse). När man kommer kan man få varm choklad och varje elev möts med en positiv anda som ska signalera "så bra att just du är här, vi har väntat på dig" (positiv förstärkning). Vi småpysslar tillsammans och småpratar om roliga saker (avledning). Under lov ses Morgontåget någon dag innan skolan börjar igen, så att man får en chans att ställa in sig på skola och göra återgången till skolan i två steg: först Morgontåg sedan skolstart (förberedelse). När lektionstid närmar sig går vi tillsammans till skåpen (undertecknad har ordnat så att elever i Morgontåget har skåp på samma plats) och undertecknad följer sedan till första lektion.

Fallbeskrivning

Personbeskrivning: 12-årig flicka med hög skolfrånvaro under senare delen av mellanstadiet. Ångestproblematik med misstanke om neuropsykiatriska svårigheter. Pågående behandling på BUP. Vi kan kalla henne Ella.

Förberedelse innan skolstart: kontakt med föräldrar med inbjudan att se skolan i början av sommarlovet. Vid ett första möte småpratar vi om hur skolan varit mot slutet av åk 6 och hur Ella önskar att det ska bli i åk 7. Vi pratar om vilka utmaningar Ella har och vad vi kan behöva öva på innan skolan startar. Undertecknad berättar om skolan och om hur vi kan förbereda oss innan skolan fylls av andra elever och krav på prestation. Ella lämnar sitt mobilnummer så att vi kan hålla lite kontakt under sommaren.

Skolkurator skriver ihop en planering och skickar till familjen. Där ingår det vi ska göra innan skolan börjar och vilka tider vi ska ses.

Två veckor före skolstart börjar förberedelserna. Ella kommer tillsammans med en förälder och vi fikar och pratar om hur sommaren varit. Därefter tittar vi på karta av skolan och orienterar oss sedan efter denna när vi tittar på alla skolans lokaler. Medan vi ser oss omkring pratar vi om vilka platser som kan vara svåra, tex omklädningsrum och matsal. Vi ses sedan vid ytterligare tre tillfällen, dels för att befästa att vi hittar på skolan och dels för att möta andra vuxna på skolan som kan bli viktiga i

vardagen framöver, så som fritidsledare och bibliotekarie. Vi tittar på vilket skåp eleven ska ha och kollar hur schemat ser ut.

Fredagen före skolstart möts vi i biblioteket för ett första "Morgontåg". 5 elever är inbjudna för att få möta varandra och prata om sommaren och skolstarten. En av dem ska börja åk 8 och har varit med i Morgontåget förra skolåret. Vi fikar och småpratar om sommaren. Flera av eleverna har under dagen sedan en träff med de två lärare som kommer bli deras mentorer. Skolkurator är med vid några av dessa möten för att stötta eleven i att berätta om vilka utmaningar elever har och vilken hjälp som kan behövas.

Skolstartsdagen finns undertecknad i biblioteket tillsammans med bibliotekarie och vi har det första Morgontåget. Eleverna följs sedan upp på skolgården där mentorer möter sina nya klasser. Följande dagar ses vi varje morgon i biblioteket.

Terminens gång: Under terminens gång visar Ella trötthet och ångest. Hon går så mycket hon orkar i skolan, men har ändå hög frånvaro. Efter att ha varit sjuk en vecka, blir flickan hemma ytterligare en vecka pga ångest. Hon är framför allt rädd för att möta elever i sin klass. Undertecknad ber henne att ändå komma till Morgontåget, utan att sedan behöva gå på någon lektion. Vi har frekvent kontakt via sms och när Ella kommer sms:ar hon att hon inte vågar gå in. Undertecknad går ut och möter upp och vi går tillsammans till biblioteket. Ella har luva över huvudet och visar tecken på ångest, hon vågar inte gå utanför biblioteket. Vi sitter tillsammans runt bordet i biblioteket där alla elever småpratar och pysslar. När eleverna droppat av till sina lektioner stannar Ella kvar en längre stund. Undertecknad har lärt henne virka och hon ägnar sig åt detta. Virkning är tillräckligt svårt för att kräva fokus, samtidigt som det lugnar att ha något i händerna (avledning). Elever i olika klasser kommer och går för att låna böcker.

Följande veckor kommer flickan varje dag och stannar till ca kl 10. Genom att sitta i biblioteket exponeras hon för människor och skolmiljö. Efter några dagar åker luvan av. Då och då hinner undertecknad titta förbi och några gånger övar vi på att röra oss utanför biblioteket. Relationen till undertecknad, bibliotekarie och eleverna i Morgontåget blir alltmer trygga. Efter två veckor är flickan beredd att möta några tjejer ur sin klass. De blir inbjudna att komma till Morgontåget och där småpratar de med Ella.

Tredje veckan gör vi en plan för att ta oss till lektion. Vi går tillsammans efter Morgontåget och undertecknad stöttar Ella att våga gå in på lektion. Därefter går Ella på en lektion varje dag och snart vill hon lägga till mer tid. Efter ett par veckor kan Ella stanna fram till lunch och ofta även en lektion efter lunchen.

Konklusion: genom att ha byggt relation innan skolan började och genom att erbjuda en mötesplats på skolan utan krav på prestation, behålls relationen till skolan och Ella blev inte kvar hemma. Steget från Morgontåget till att gå på lektion blev betydligt kortare än om eleven hade gått direkt från att vara hemma till att gå på en första lektion. Relationen mellan Ella, andra elever i Morgontåget och med undertecknad har under tiden fördjupats och ökar känslan av trygghet.