Forstå skolevægring indefra

Et fagligt indefra-perspektiv

Silke Ena Svare Arbo

20. februar 2026

@silke.ena

Program

- Begrebsforklaringer

Del 1: Min historie, fra skoleglæde til skolevægring

- Skolestart og skoleindslusning
- Mellemtrin og ufrivilligt skolefravær
- Udskoling og skolevægring



Del 2: Teoretisk viden

- Hvorfor opstår belastning?
- Motivation og Selvbestemmelses-teorien
- Hvorfor opstår skolevægring?
- Hvordan kommer man tilbage i trivsel efter skolevægring?

@silke.ena

Kort om mig

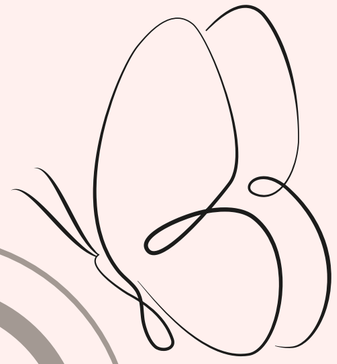
- Diagnosticeret med autisme (2016) og ADHD (2021)
- Arbejder som konsulent og peer-koordinator i Center for Skolevægring, en del af behandlingsskolerne
- Færdiggjorde Region Hovedstadens peer-uddannelse (Recovery Mentor Uddannelsen) i december 2025
- Gift med Marcus, som har autisme og ADD
- En del af en stor neurodivergent familie
- Bruger min fritid på at formidle om autisme og ADHD på sociale medier og på www.silkeena.dk



@silke.ena

Begrebsforklaringer

Ord og begreber, der er vigtige at forstå



@silke.ena

2 forskellige menneskesyn

Biomedicinsk model
Neuroudviklingsforstyrrelser
Klinisk recovery er vigtigst
Mennesket er forkert

"Alle mennesker kan straffes/belønnes/motiveres til at gøre det rigtige. Gør de ikke det, er der noget galt med dem"

VS

Bio-psyko-social model
Neurodivergens
Personlig recovery er vigtigst
Rammerne er forkerte

"Mennesker gør det bedste de kan med de ressourcer de har, og hvis ikke de gør det rigtige, er der altid en god grund til det"



Begreber brugt til at beskrive skolefravær

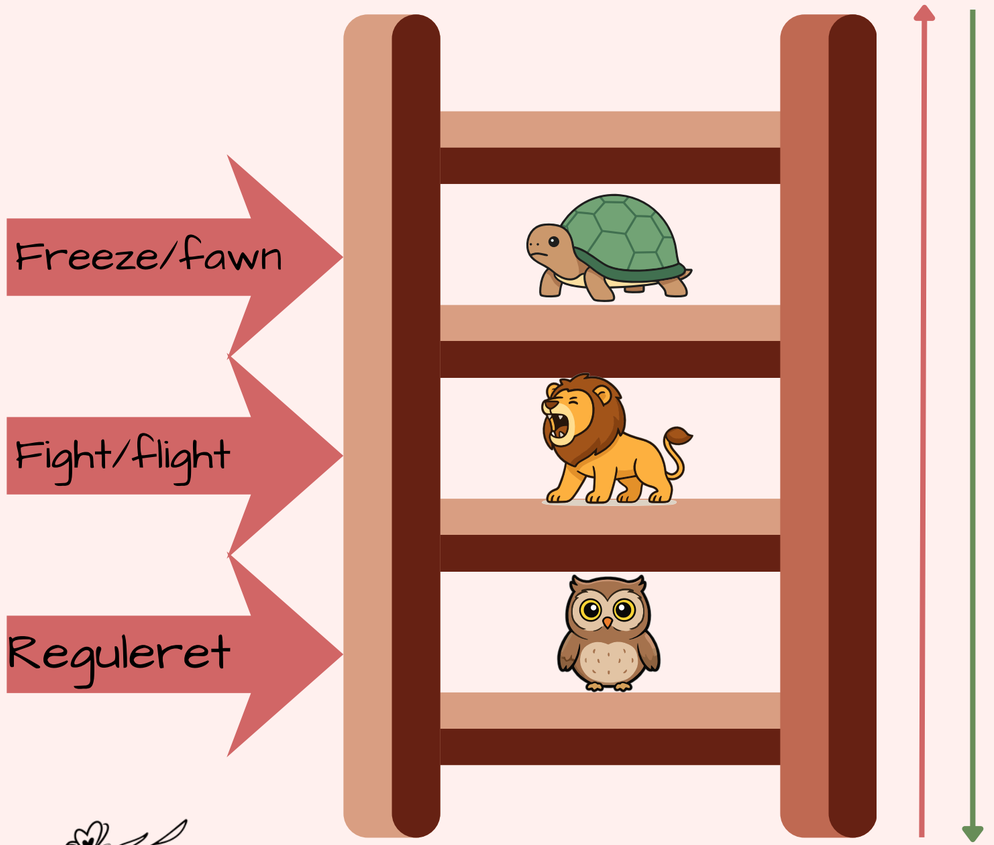
Ufrivilligt skolefravær
Skolefravær af en årsag barnet/den unge ikke selv vælger eller har indflydelse på

Bekymrende skolefravær
Skolefravær der giver anledning til bekymring pga f.eks. mængde, mønster eller årsag

Skolevægring
Handling barn/ung udfører for at passe på sig selv, når de ikke trives i skolen

Skolemistrivsel
En tilstand et barn kan være i, når de ikke trives i deres skoletilbud

Kilde: Center for Skolevægring, den danske ordbog



@silke.ena

Kilde: Polyvagal teori af Stephen Porges, oversat og formidlet af Evaloa Schou

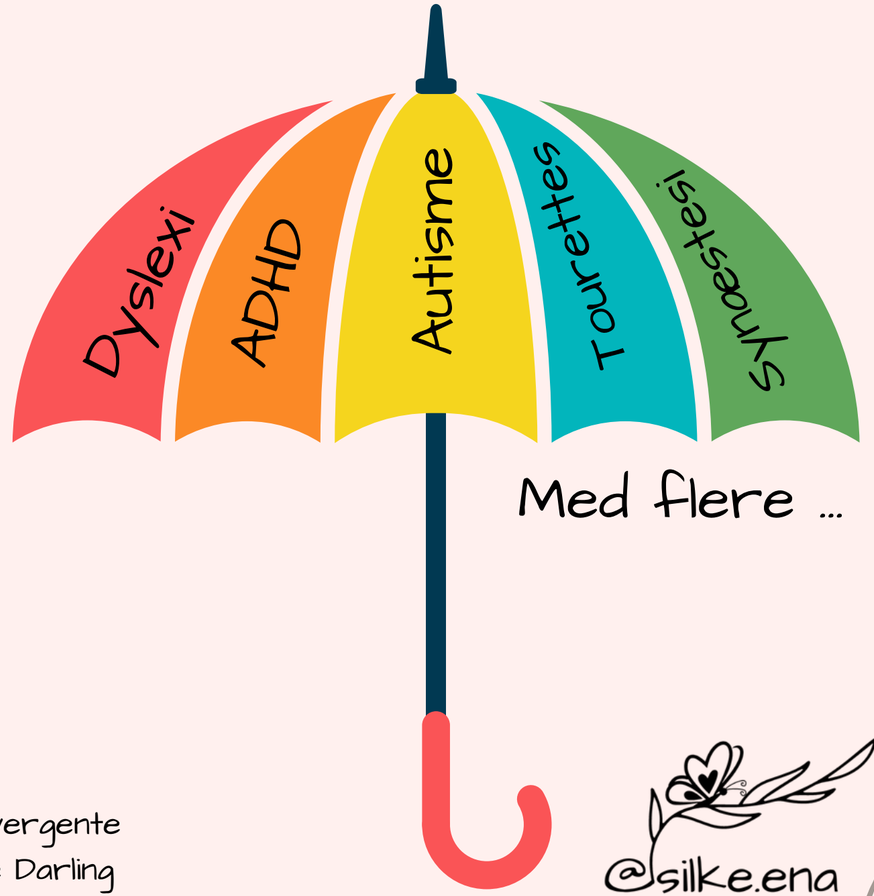
Neurotypisk og neurodivergent

Flertallet = neurotypiske

Et mindretal: neuro-divergente



Kilde: Det neurodivergente menneske, Pernille Darling



Med flere ...

@silke.ena

Hvad er autisme?

- En type af neurodivergens
- Ligesom telefoner og computere har forskellige slags software, så kan hjerner have forskellige slags 'styresystemer'
- Påvirker især sanserne, kommunikation og hvordan hjernen bearbejder informationer
- Et handicap i mødet med en verden, der ikke er designet til os



Kilde: Det neurodivergente menneske, Pernille Darling

@silke.ena

Du kan lære mere om min forståelse af autisme ved at købe "Online grundkursus om autisme" på www.silkeena.dk

Hvad er ADHD?

- ADHD er kort for Attention Defficiency Hyperactivity Disorder
- En type af neurodivergens
- Diagnosticeres på baggrund af udfordringer med hyperaktivitet, impulsivitet og opmærksomheds-forstyrrelser

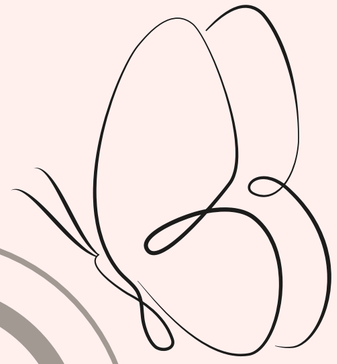


Kilder: Psykiatrifonden, Molis, Autismefokus

@silke.ena

Del 1: Min historie

Fra skoleglæde til skolevægring



@silke.ena

Skolestart og skoleindslusning



- 0. klasse på Korsvejens skole i Tårnby (kan ikke huske så meget, så det er svært at uddybe)
- 1. - 3. klasse på Hagested Skole i Holbæk
- Lille skole, som var en del af et Børnehus, så mine søskende altid var tæt på
- 9 elever i klassen, (flertal neurodivergente), fik 2 venner
- Lærere der gav plads til min asynkrone faglige udvikling
- Jeg var glad for at gå i skole, og udtrykte selv at jeg var god til det

@silke.ena

Mellemtrin og bekymrende skolefravær

- Skoleskift til større skole, større klasse og split fra mine venner
- Følte mig udenfor fællesskaberne, bl.a. pga. Mobning, og fordi jeg havde svært ved at kommunikere ordentligt med de andre elever
- Følte mig ikke udfordret fagligt
- Små særlige regler, der hjalp lidt men ikke nok
- Skolefravær steg voldsomt, og jeg faldt fra mine fritidsinteresser



@silke.ena

Udskoling og skolevægring

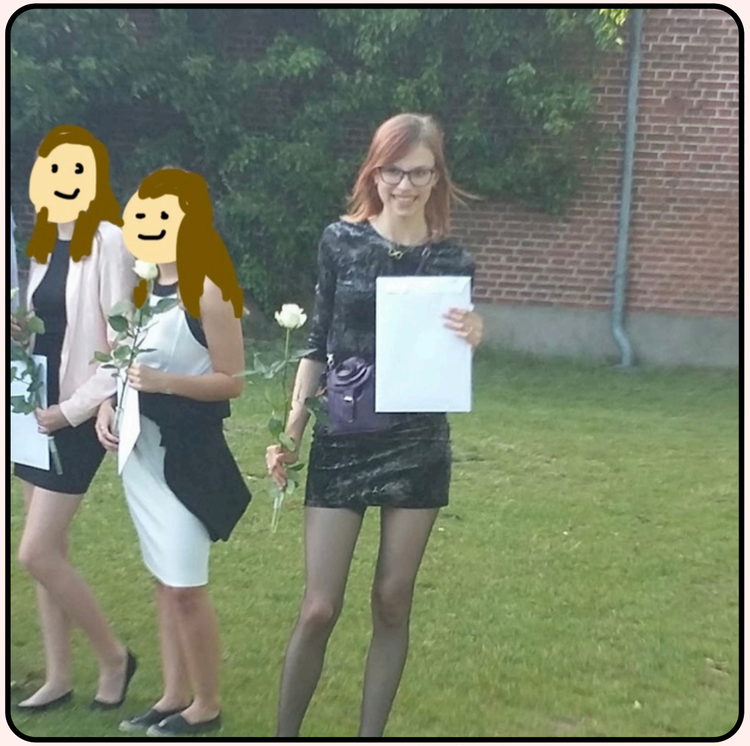


- Endnu et klasse- lære og lokaleskift
- Kom i klasse med en af mine venner
- Søgte fællesskaber udenfor skolen
- Større pres pga. uddannelsesparathed, nye fag og karakterer etc.
- Knækkede i slut 8. klasse, hvilket ledte til besøg hos psykiatri og kommune
- Havde nedsat skema + meget højt fravær i 9. klasse

@silke.ena

9. klasse afsluttet - hvad så nu?

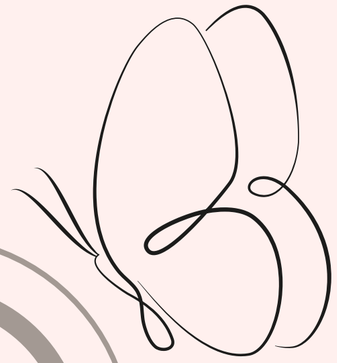
- Kæmpede med mistrivsel og skolevægring op til at jeg afsluttede 9. klasse
- Kom igennem og fik mine eksamener, men blev sygemeldt efter
- Møder med kommune og psykiatri, og nu også en autismediagnose
- Følelser der fyldte meget: Lettelse, vrede, sorg, ensomhed
- Oplevede en ret intens identitetskrise, fordi min forståelse af mig og min fremtid selv blev vendt på hovedet



Læs om vejen ud af identitetskrisen på min hjemmeside www.silkeena.dk i artiklen "accept af min autismediagnose"

@silke.ena

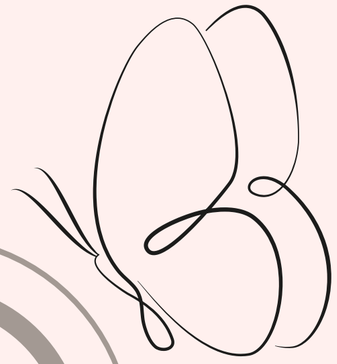
Pause i 15 minutter



@silke.ena

Del 2: Teoretisk viden

Om selvbestemmelsesteori, barrierer og vejen tilbage i trivsel



@silke.ena

Om selvbestemmelsesteorien:

"Teoriens grundlæggende menneskesyn er, at mennesket i udgangspunktet er nysgerrigt, vitalt og selvmotiverende"

Kilde: Ryan og Deci, 2000



Selvbestemmelsesteorien og de 3 basale psykologiske behov

Definition af autonomi:

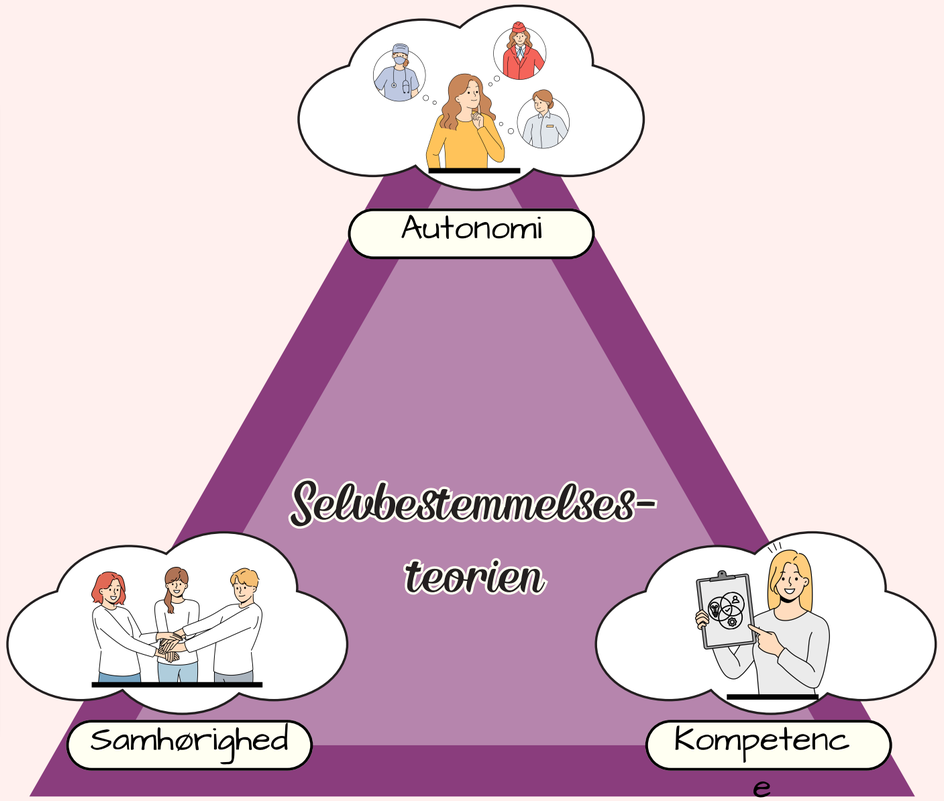
"Autonomi er oplevelsen af, at man sidder i førersædet i ens eget liv, sådan at de handlinger, man udfører, opleves som ens egne."

Definition af kompetence:

"Behov for at opleve, at ens handlinger frembringer de ønskede virkninger, dvs. at man kan udrette det, man sætter sig for."

Definition af samhørighed:

"Et af de primære mål for adfærd er følelsen af fællesskab: at man betyder noget og er vigtig i andres øjne. Der er et grundlæggende behov for at føle sig set og hørt, respekteret og betydningsfuld for andre"



Kilde: Selvbestemmelsesteorien af Ib Ravn

@silke.ena

Forskellige typer af motivation

Indrestyret motivation

Ydrestyret motivation niveau 1, autonom

Ydrestyret motivation niveau 2, moderat autonom

Ydrestyret motivation niveau 3, moderat kontrolleret

Ydrestyret motivation niveau 4, kontrolleret

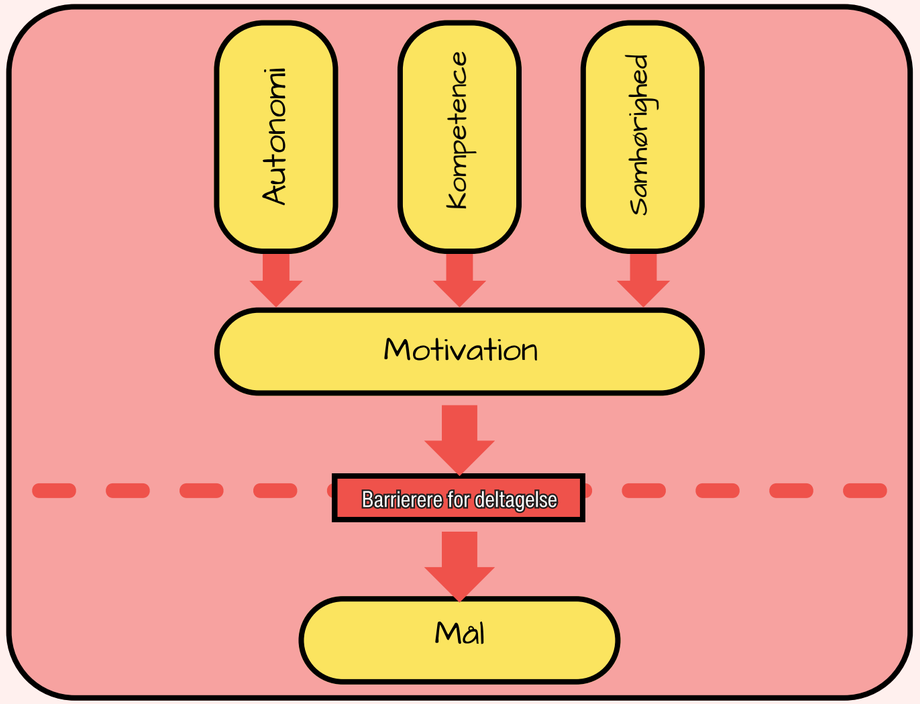
Amotivation

Kilde: Selvbestemmelsesteorien, Ib Ravn

@silke.ena

Motivation er ikke lig med handling

- Motivation er alene parathed til handling
- Det kan være nødvendigt at identificere barriererne for, at vi ikke handler i overensstemmelse med vores motivation
- Herefter kan vi arbejde med at mindske barrierer frem for at påvirke motivationen



Kilde: Mennesket ER motiveret af Dorthe Birkmose

@silke.ena

2 typer af barrierer

Indre barrierer

- Manglende samhørighed,
- Negative selvfortællinger
- Ingen energi
- Forstår ikke formålet
- Begrænset følelse af autonomi og kompetence (empowerment vs. håbløshed)

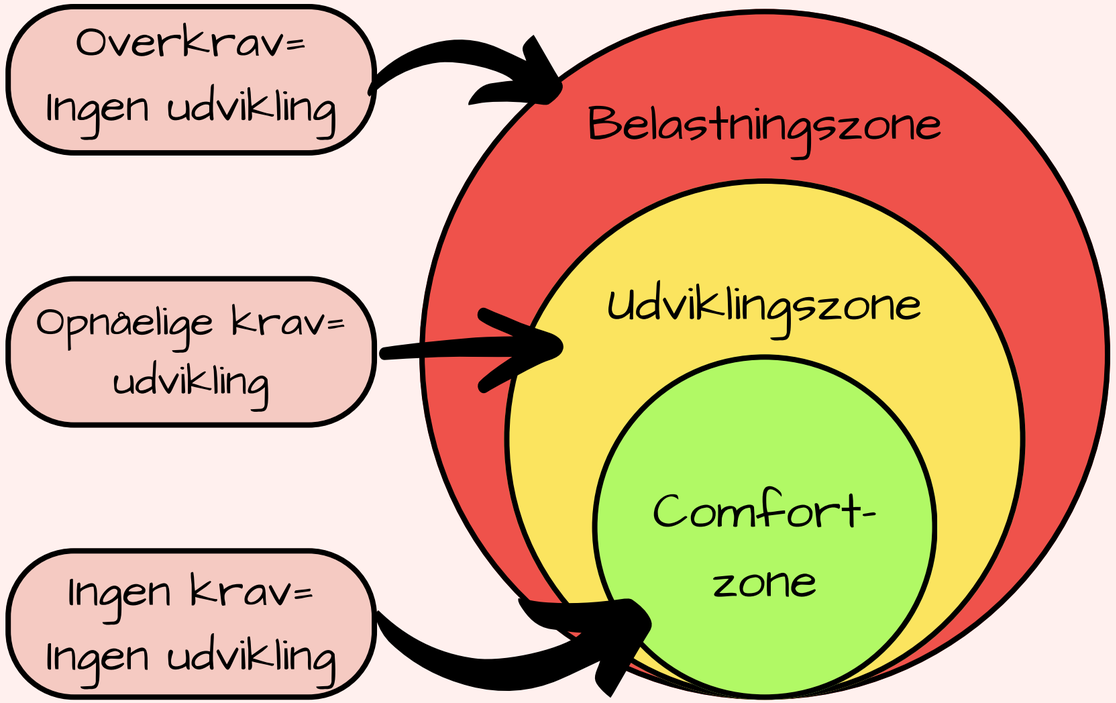
Ydre barrierer

- Udfordringer i de fysiske rammer
- Hvordan opgaven er designet
- Uklare sociale spilleregler
- Stigmatisering fra omverdenen
- Systemiske barrierer



Hvorfor opstår skolevægring?

- Belastning opstår når der for længe er en uoverensstemmelse mellem krav og funktionsniveau
- Neurodivergent hjerne på overarbejde pga manglende motivation/meningsfuldhed og mødet med barrierer
- Neurodivergente børn er gode til at gemme/maskere deres belastning i deres skoletilbud - det kan derfor være svært for skolen at se, at barnet er i rød zone



Kilde: Juana Jeppesen, 2025

@silke.ena

Hvordan får man så børnene tilbage i trivsel efter skolevægring?

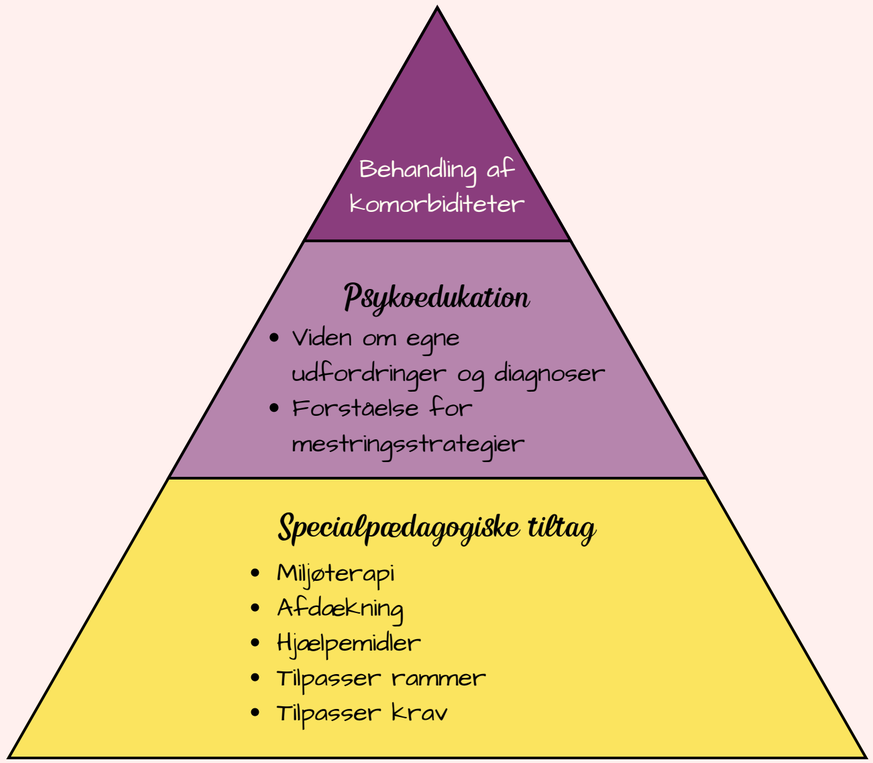
Step 1:
Brems mistrivslen, og gå i gang med at behandle belastnings-reaktionen. Målet er at få barnet/den unge tilbage til udgangspunktet

Step 2:
(gen)evaluer skolerammen. Kan den nuværende skoleramme tilpasses barnets behov? Eller er der en anden skoleramme, som matcher bedre?

Step 3:
Skab motivation for at indgå i den nye og/eller tilpassede skoleramme, og giv barnet/den unge de nødvendige mestringsstrategier for at kunne lykkes



Hvordan behandler man belastningsreaktioner?



Figur udarbejdet af psykologer
i Center for Skolevægring

- Tilpasning af rammer og krav er afgørende for at barnet/den unge kan indgå
- Afdækning af barnet/den unges behov er nødvendigt for at kunne tilpasse indsatsen
- Psykoedukation er vigtigt for at forstå sig selv og sine behov
- Er der komorbiditeter (her ser vi f.eks. ofte angst) kan man behandle det når fundamentet er på plads

@silke.ena

For at finde de usynlige barrierer, skal vi være detektiver, der i bedste Sherlock Holmes stil undersøger hvor de usynlige snubletråde og fælder er

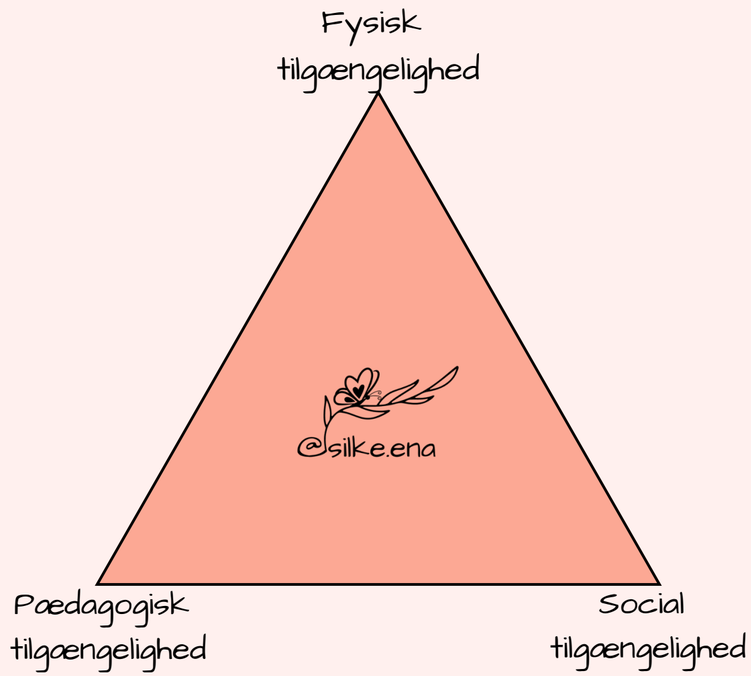




@silke.ena

Identificer ydre barrierer omkring barnet

- Tilgængelighedstrekanten, et værktøj udviklet af Sammenslutningen Unge Med Handicap i 2013
- Bryder tilgængelighed ned i 3 dele, fysisk pædagogisk og social
- Kan i samspil med viden om funktionsnedsættelser være med til at identificere barrierer og skabe tilgængelige rammer for barnet/den unge



@silke.ena

Kilde: SUMH, 2013

Identificer indre barriere og negative fortællinger med modellen CHIME

- En forståelsesramme for arbejdet med personlig recovery
- Er IKKE en fast metode eller trin-for-trin proces
- De 5 elementer understøtter hinanden
- Baseret på systematisk gennemgang af mere end 97 studier i recovery tilbage i 2011

C: Connectedness

H: Hope and optimism

I: Identity

M: Meaning

E: Empowerment

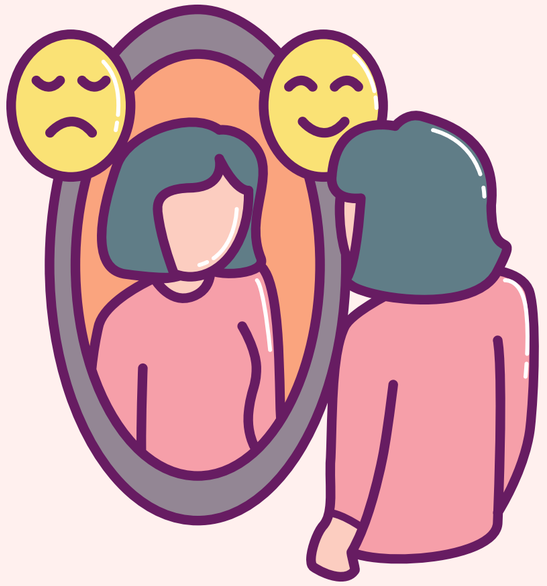
Kilder: Region Hovedstadens Peer-uddannelse, Leamy Et Al. (2011) i The British Journal of Psyciatry

@silke.ena

Negativ vs. positiv CHIME

Negativ CHIME

C: Jeg har ingen venner, og der er ingen mennesker der forstår mig alligevel
H: Det bliver aldrig bedre, jeg kommer til at være fanget i systemet for evigt
I: Jeg har autisme/ADHD så jeg er handicappet og min hjerne er forkert
M: Der er ingen mening det jeg gør
E: Jeg er uduelig, så jeg kan ikke gøre noget for at handle på det, jeg ikke kan lide i mit liv



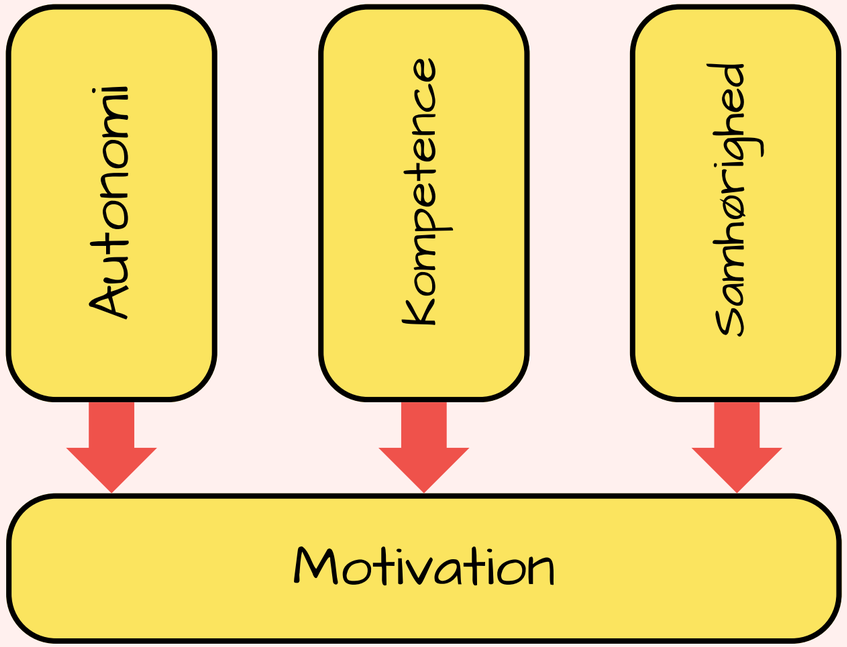
@silke.ena

Positiv CHIME

C: Jeg har gode venner og en familie som forstår mig
H: Jeg har drømme for min fremtid og tror på de kan realiseres
I: Jeg er autist - det betyder min hjerne virker anderledes, ikke forkert
M: Der er en mening med de ting jeg gør, fordi de får mig tættere på mine mål
E: Jeg lykkes med det, jeg sætter mig for, og har indflydelse på mit eget liv

Skab motivation for at gå i skole igen

- Jagt succes-oplevelserne og byg ovenpå
- Er der nogle håb og drømme, der kan være fundamentet for en meningsbærende forklaring?
- Giv så meget autonomi i processen omkring skole som muligt
- Er der nogle fællesskaber, man kan forsøge at blive en del af?
- Husk at give tid til at skabe tryghed og tillid



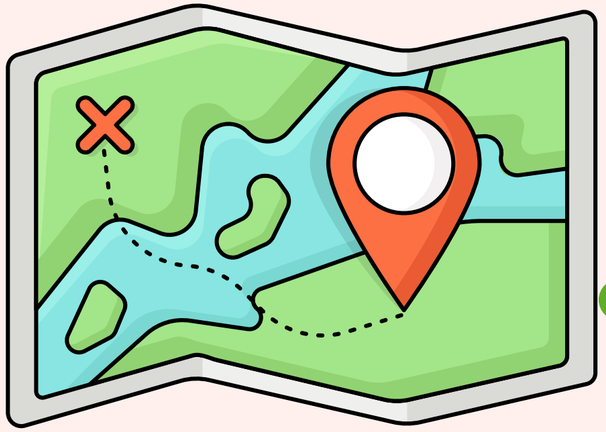
@silke.ena

Opsummerende

- Når man har ADHD og/eller autisme, fungerer hjernen grundlæggende anderledes
- Motivation hænger sammen med oplevelsen af autonomi, kompetence og samhørighed
- Motivation er ikke lig med handling
- Neurodivergente børn ender i belastning, fordi de møder usynlige barriere ude i skolesystemet, hvilket skaber en uoverensstemmelse mellem krav og funktionsniveau
- For at identificere og mindske disse barriere, skal man undersøge både de indre og de ydre barrierer omkring barnet/den unge
- Krav er nødvendige for at skabe udvikling, og skal stilles ud fra kapacitet, og hvor zonen for nærmeste udvikling er for den enkelte unge
- Psykoedukation er vigtigt for at forstå sig selv og sine behov
- I de rette rammer og med rette motivation kan børn og unge med ADHD og/eller autisme sagtens få en god skolegang

@silke.ena

En vigtig opmærksomhed:





"Hvis der er uoverensstemmelse mellem kortet og terrænet, så skal du følge terrænet"

-Citat: Morten Münster, Jytte fra Marketing er desværre gået for i dag, 2017

@silke.ena

Spørgsmål og flere informationer

Spørgsmål fra jer?



- Du kan skrive til mig på mail silkesvare@gmail.com hvis du vil have mine slides tilsendt
- Tag gerne mig og arrangørerne hvis du deler billeder fra dagens oplæg
- Du har mulighed for at støtte mit formidlende arbejde via platformen 10'er, og få adgang til mit nyhedsbrev
- Som støtter via 10'er får du også adgang til en rabatkode, der giver 50% rabat på mit Online Grundkursus Om Autisme

@silke.ena

Læs mere på min hjemmeside
ww.silkeena.dk

Rabatkode til jer

Rabatkoden FOREDRAGUGE8 giver 20% rabat på online grundkursus om autisme til og med søndag 22/2 2026

@silke.ena