

Sandnes - i sentrum for fremtiden

SANDNES
KOMMUNE

HELSETJENESTER I UNGDOMSSKOLEN
2015-2020



SANDNES KOMMUNE

HELSESTASJONSTJENESTER

Innhold

Innledning.....	3
8.klasse	4
FORELDREMØTE	4
PRESENTASJON I KLASSEN	5
HELSESØSTERSTIME	6
HØYDE OG VEKT	7
9.klasse	8
10.klasse	9
TEMADAG OM SAMLIV OG SEKSUALITET	9
VAKSINASJON mot Difteri, Tetanus, Kikhoste og Polio	11
Alle klassetrinn.....	12
ÅPEN DØR	12
ANDRE OPPGAVER	13
Tettere oppfølging/henvisning	13
Behov for langvarig oppfølging.....	13
Vær synlig.....	13
Undervisning.....	14
Samtalegrupper	14
ADMINISTRATIVE OPPGAVER.....	15
Arbeidsplan og planlegging av skoleåret.....	15
Journalføring	15
Flytting av journaler innad i kommunen.....	15
Flytting ut av journal ut av kommunen og ved flytting utenlands	15
Avslutning og oppfølging etter 10.trinn.....	15
Grupper i WinMed.....	16

Samarbeidspartnere	16
Systemarbeid	16
SKOLELEGE	17
VERKTØY	18
Brosjyre oversikt i skolen	18
KOR (CORS/CSRS)	18
MI	18
Psykologisk førstehjelpsskrin	19
Psykisk helse i skolen	19
Verdensdagen for psykisk helse	19

Innledning

Skolehelsetjenesten er sammensatt og innebærer mange forskjellige oppgaver. Dette programmet er ment som en hjelp til å systematisere og kvalitetssikre arbeidet.

Myndighetskrav (lov, forskrift, retningslinjer, veileder, rundskriv) og nasjonale, kommunale og interne planer ligger som bakteppe for programmet.

Lovverk:

- [Lov om kommunale helse - og omsorgstjenester m.m.](#) (helse- og omsorgstjenesteloven)
- [Lov om forbud mot kjønnslemlestelse](#) (kjønnslemlestelsesloven)
- [Lov om helsepersonell m.v.](#) (Helsepersonelloven)
- [Lov om vern mot smittsomme sykdommer](#)
- [Opplæringsloven kap 9a, Elevane sitt skolemiljø](#)

Forskrift:

- [Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. 3.april 2003](#)
- [Forskrift om pasient journal](#)
- [Miljø og helse i skolen – Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler](#)

Veileder og retningslinjer:

- [Kommunenes helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, Veileder til forskrift av 3. april 2003 IS-1154](#)
- [Nasjonale faglige retningslinjer for veiing og måling i helsestasjons - og skolehelsetjenesten 2011. IS-1736](#)
- [Veiledning i journalføring \(dokumentasjon\) i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. IS 2700. Sosial- og helsedirektoratet 2004 IS-2700](#)
- [Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge 2010 IS-1734](#)
- [Retningslinjer for undersøkelse av syn, hørsel og språk hos barn. 2006 IS-1235](#)
- [Vaksinasjonsboka – Nettbasert veileder om vaksinasjon](#)

8.klasse

FORELDREMØTE

Helsesøster

Tidsbruk: ca 1 time

Forberedelse:

- Foreldremøte arrangeres enten om våren før elevene begynner i 8. klasse eller om høsten ved start i 8. klasse. Dette varierer fra skole til skole.

Foreldreveiledning/helseopplysning:

- Overgang barneskole - ungdomsskole
- Presentasjon av skolehelsetjenesten:
 - av helsesøster og kontortid
 - hva elever og foreldre kan kontakte helsesøster vedrørende
 - samarbeidspartnere
- Innlegg/ kort foredrag om helsesøsters ”kjepphester”; søvn, ernæring og fysisk aktivitet, et tema bestilt av rektor eller et tema som avspeiler det som er mest aktuelt i tiden. For eksempel – dusjing etter gymnastikk, nettbruk og lignende. Se «[Tips til foreldremøte](#)»

Brosjyrer/informasjon til hjemmeside

- «[Hva er skolehelsetjeneste](#)» legges ut på skolens hjemmeside, sammen med informasjon om navn og trefftider for helsesøster

Innsikt:

Skolehelsetjenesten skal medvirke til å øke barn og ungdoms kunnskaper om hvordan mestre eget liv, og ta selvstendige valg i forhold til egen helse og levevaner (IS-1154, s 38).

Hovedbudskap:

1. Ungdommens selvstendighetsbehov forutsetter at foreldrene er tilgjengelig som en base og beskyttelse når de unge trenger det. Å forstå ungdom er ikke ensbetydende med ettergivenhet, ungdom trenger tydelige voksne som markerer sine egne holdninger og meninger på en respektfull måte. Se – bekräft – vis
2. Skolehelsetjenesten er tilgjengelig for både foresatte og elever

8.klasse

PRESENTASJON I KLASSEN

Helsesøster

Tidsbruk: 5-10 minutter pr klasse, gjennomføres tidlig høst

Forberedelse

- Avtale tid til presentasjon med kontaktlærere. Presentasjonen kan gjøres sammen med rådgiver fra skolen
- Fylle ut plakat med trefftider og navn på helsesøster for oppheng i klasserommet

Presentasjon

- Navn, stilling, helsesøsters kontors beliggenhet, trefftid på skolen, jobb ellers
- Dele ut plakat til oppslagstavle
- Informere elevene om at de kan snakke med helsesøster hvis det er noe de lurer på angående helsa, eller hvis det er noe de opplever som vanskelig/tøft på skolen, hjemme eller i fritida. Elevene på ungdomsskolen har et større ansvar for selv å ta kontakt for eksempel for å få sjekket syn. Helsesøster formidler også kontakt til andre innstanser
- Info om skolehelsetjenesteprogrammet og helsesøsters taushetsplikt
- Spørsmål

Til hjemmesiden

- Informasjon om trefftider legges på skolens hjemmeside

Innsikt:

Det hjelper å snakke med noen. Andre kan hjelpe meg hvis jeg har det vanskelig.

Hovedbudskap:

Helsesøster kan kontaktes for å få hjelp.

8.klasse

HELSEØSTERSTIME

Helsesøster

Tidsbruk: 1 skoletime pr klasse

Forberedelse

- Avtale tid for helsesøsters time med kontaktlærer for den enkelte klasse
- Planlegg presentasjonen

Helseopplysning

- Info om skolehelsetjenesten
- Aktuelle tema: Ungdomstiden, søvn, variert og regelmessig kosthold, og hverdagsaktiviteter. Fortelle hva hverdagsaktivitet er. Å sette egne grenser, vennskap, forskjell på en god og dårlig hemmelighet
- Helsesøster har taushetsplikt. Hva betyr det?
- Gi informasjon om ungdommers rett til å uttale seg/bli hørt i alderen 12 – 16 år
- Helseveiledning kan gjennomføres ved bruk av billedkort, helsesirkel eller ”du bestemmer”. Se følgende kilde:
 - S.Haugland, N.Misvær (2004) *Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10.klasse*, Kommuneforlaget. Side 161-177

Brosjyrer/ skriv

- Skrivet «[Til foresatte](#)» deles ut og legges på skolens hjemmeside for 8.trinn

Innsikt:

1. Ungdomstiden innebærer store forandringer, både fysisk, psykisk og sosialt
2. Betydning av fysisk aktivitet for fysisk og psykisk helse
3. Gode kostvaner
4. Gode søvnvaner

Hovedbudskap:

Livsstil = summen av de valg du tar hver dag

8.klasse

HØYDE OG VEKT

Helsesøster

Tidsbruk: en skoledag pr klasse, 10-15 minutter pr elev

Forberedelse

- Avtale tid med trinnlærer og kontaktlærer
- Informere i klassen samme dag om høyde og vekt målingen

Helseundersøkelse

- Småsnakk med eleven for å skape en god relasjon. Hvordan trives du på skolen? I klassen? Kan du beskrive kostholdet ditt? Hva driver du på med på fritiden? Hvor mange timer sover du om natten? Er du fysisk aktiv? Ros og støtte
- Elevene veies og måles og verdier legges inn i journal
- Kurven brukes veiledende. Skjønn og fornuft teller mest i vurderingen
- Elever som ønsker samtaler relatert til andre tema får tilbud om ny time

Tettere oppfølging/ henvisning hvis:

- Elevens KMI<16 Tilby ny time og måling etter 3-6 måneder
- Elevens KMI>25 Tilby eleven oppfølgingsamtale om en måned. Bruk MI i samtalen
- Elevens KMI>30 Tilby oppfølging til eleven. Diskuter elevens overvekt med skolelegen. Brevet [«Oppfølging av resultat etter høyde og vektmåling»](#) sendes til foresatte sammen med vekstkurver

[«Oppfølging av elever med overvekt»](#) kan følges.

Innsikt:

Vekt og høydemåling av barn er en viktig indikator for å følge utviklingen i forhold til over- og undervekt i befolkningen og for å sikre oppfølgingen av den enkelte i forhold til å oppdage og forebygge sykdom.

Hovedbudskap:

1. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet
2. Nye vaner etableres ofte i ungdomsalderen. Vaner etablert i ungdomsalderen varer ofte videre i livet

9.klasse

Ikke fast planlagt program

Se forslag til program under «alle klassetrinn» fra side 13.

10.klasse

TEMADAG OM SAMLIV OG SEKSUALITET

Helsesøster

Tidsbruk: en dag pr skole

Tverrfaglig undervisning

Forberedelse/Planlegging

- Det settes av en dag på høsten til hver skole for gjennomføring av temadag. Helsesøster må starte planleggingen tidlig vår
- Dato for temadag planlegges tidlig vår og avtales med skolen
- Felles planleggingsmøte med andre helsesøstre i ungdomsskolen gjennomføres i mai
- En helsesøster er kontaktperson mot gjesteforelesere og avklarer dato med dem
- Koordinere timeplan for dagen sammen med skolen. Avtal også:
 - En voksen følger med klassen hver time
 - Lunsj til forelesere
 - Utdeling av brosjyrer og eventuelt evalueringsskjema på slutten av dagen
 - Hjelp til pakking av brosjyrer med elever
- Hente aktuelle brosjyrer og utstyr fra lager på Vågen helsestasjon
- Eventuelt forberede egen presentasjon

Gjennomføring

Aktuelle samarbeidspartnere, og deres tema er:

- Amatea: uønsket svangerskap, alternativ til abort
- LLH/Skeiv ungdom: seksualitet og legning. Samtale om fordommer og holdninger
- Skolelege: undervisning om anatomi og seksuelt overførbare sykdommer
- Helsesøster: undervisning om samliv og seksualitet
- Helsesøster: undervisning om prevensjon, kondomskole
- Politi, barnevern: undervisning om lov og rett, egne grenser, alkohol og nettvett

forts. TEMADAG OG SAMLIV OG SEKSUALITET**Helsesøster**

Tidsbruk: en dag pr skole

Tverrfaglig undervisning

Brosjyrer

- Det legges ut informasjon om temadagen under 10.trinn på skolens hjemmeside
- Følgende brosjyrer deles ut til elevene etter endt temadag. Følg hyperkoblingen for adresser til bestilling

Gratis kondomer	2 stk til hver elev
Glidemiddel	2 stk til hver jente. Bestilles på tlf: 72566100/cefem@cefem.no
Amathea	1 stk til alle
Klamydiafolder	1 stk til alle
Feminja	1 stk til jente
Maskulinus	1 stk til gutt

Innsikt:

Ta vare på deg selv og din egen seksuelle helse.

Gi kunnskap og handlingskompetanse for å kunne ta beviste valg i seksuelle situasjoner.

Hovedbudskap:

Faglig kunnskap om kropp, helse og seksualitet. Helseopplysning om forplantningslære, prevensjon, seksuell helse, legning og seksuelt overførbare infeksjoner.

10.klasse

VAKSINASJON mot Difteri, Tetanus, Kikhoste og Polio Helsesøster

Tidsbruk: halv dag pr skole

Forberedelse

- Planleggingsmøte med andre helsesøstre i for å avtale tidspunkt og hjelp til vaksiner
- Avtale vaksinasjonsdag med skolen. Fortrinnsvis om høsten
- Bestill og hent vaksiner på bydekkendehelsestasjon helst 3 uker før
- Sjekk temperatur i kjøleskapet. Ikke sett vaksiner i kjøleskapdøren
- Gå igjennom vaksinasjonsoversikten til hver elev for å avdekke om eleven mangler noen vaksiner. Dersom noen vaksiner mangler, gi informasjon til foresatte og tilbud om at vaksinasjon kan utføres samtidig med Boostrix-Polio
- Klargjøre informasjonsskriv til elev og foresatte
- Informere i hver klasse uken før om vaksinen og viktigheten av å spise dagen de skal vaksineres. Dele ut informasjonsskriv. Dette legges og ut på skolens hjemmeside
- Ha tilgjengelig Adrenalin med 1ml sprøyte og spiss i kjøleskapet, husk holdbarhetsdato
- Ha tilgjengelig nødvendig utstyr som vaskeservietter, plaster, tuffere og sprøytebokser
- Les gjennom skrevet anafylaktisk sjokk som skal henge på helsesøsterkontoret
- Se og [Vaksinasjonsboka fra FHI](#)

Gjennomføring

- Avtale med læreren om å sende ca 6 elever pr gang
- Sjekk at telefonen på helsesøsterkontoret virker og at t til Sandnes legevakt tilgjengelig: 51 97 10 97
- Helsesøster på skolen registrerer hvem som får vaksinen og holder oversikt og 2 – 3 helsesøstre vaksinerer
- Elevene skal vente 20 min etter gitt vaksine
- Registrere vaksiner i WinMed via gruppebilde
- Ved vaksinereaksjon; Dokumenter hendelsesforløpet, MSIS meldeskjema for uønsket hendelse etter vaksinasjon. Ved mistanke om mulig bivirkning etter vaksinasjon, se [informasjon og meldeskjema fra FHI](#)

Brosjyrer/skriv

- «[Vaksineskriv 10.klasse](#)» legges ut på hjemmesiden og deles ut i klassen når det gis informasjon

Innsikt:

Elev og foresatte får informasjon og innsikt i vaksinens beskyttende effekt.

Hovedbudskap:

Boosterix-Polio er påfyll etter tidligere vaksinasjoner og gir videre beskyttelse mot sykdommene difteri, tetanus, kikhoste og poliomyelitt.

Alle klassetrinn

ÅPEN DØR

Helsesøster

Forberedelse:

Sett av fast tid i timeboken ukentlig. Ikke sett opp andre avtaler i denne tiden. Informasjon om når du er tilgjengelig henges opp lett synlig for elever og lærere på info tavle, dør og lignende.

Gjennomføring

Åpen dør er lavterskel tilbud til elever eller foresatte slik at de kan oppsøke helsesøster uten først å gjøre en timeavtale. Elevene som banker på døren tas inn etter kø prinsippet. Dersom flere henvender seg samtidig tildeles en tid litt senere på dagen. I åpen dør tiden skal det vanligvis ikke settes inn oppfølgingsamtaler.

Oppsøkningsgrunner for ungdom, foreldre og lærer kan være:

- Sosiale eller psykiske vansker som mobbing, mistriivsel, tristhet, angst, konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker, skolevegring, seksuelle overgrep etc.
- Fysisk helse – kartlegging, når skal en kontakte lege
- Vekst og utvikling – fysisk og psykisk, pubertet
- Behov for syn – og hørsel undersøkelse
- Vanskelige livshendelser som samlivsbrudd, tap, sorg eller sykdom
- Foreldrerollen – hvordan være gode foreldre når en møter utfordringer; samlivsbrudd, tap, sorg eller sykdom, stadige konflikter omkring daglig rutiner eller gjøremål etc.

Første samtale brukes til å bygge tillit og god relasjon. Hør ut hva eleven strever med. Hva kan du hjelpe eleven med? Bruk SUPO til å kartlegge. Ved behov avtales ny samtale. Dersom ingen henvender seg har du gode muligheter til å få gjort unna kontorarbeid, lese mail eller oppdatere deg faglig.

Tettere oppfølging/henvisning:

- Gi tilbud om samtale/veiledning
- Kontakt foresatte ved behov
- Hvis eleven har behov for mer enn tre samtaler kan det være nødvendig å drøfte saken med en annen fagperson som skolelege, skolepsykolog eller helsesøster. Anbefal eventuelt eleven og foresatte å kontakte fastlege og/eller Ressurshelsestasjon
- Ved omsorgssvikt meldes bekymring til barnevernstjenesten

Alle klassetrinn

ANDRE OPPGAVER

Helsesøster

Tettere oppfølging/henvisning

Ved funn/vurderinger/observasjoner som gir grunnlag for bekymring.

- **Tilbud til eleven**

Eleven får tilbud om konsultasjon med helsesøster innen 2 uker. Helsesøster tilbyr samtale/veiledning. Hvis eleven har fortsatt behov for oppfølging etter 3 samtaler skal saken drøftes med en annen fagperson.

Helsesøster kartlegger ved hjelp av firfotingen sammen med andre instanser. Eventuelle funn følges opp og elev og foresatte kan anbefales å kontakte fastlege.

- **Tilbud til familien**

Helsesøster tar kontakt med foresatte. Kartlegging av elevens familiesituasjon. Er der problemstillinger som skal tas opp med skolen? Har foresatte behov for veiledning?

- **Koordinering av tiltak**

Dersom skolehelsetjenesten ut fra sitt ansvarsområde/ oppgaver vurderer at det er behov for koordinering og evaluering av tiltak meldes dette inn til skoleledelsen etter samtykke fra elev/foresatte. Skole eller helsesøster kaller inn til tverrfaglig møte.

- **Kontakt med barnevernstjenesten**

Ved bekymring kan barnevernstjenesten kontaktes for anonym drøfting. Ved mistanke om omsorgssvikt skal helsesøster melde bekymring til barnevernstjenesten.

Behov for langvarig oppfølging

I saker der eleven er henvist fastlegen eller 2. linje, kan det være aktuelt at helsesøster kontakter eleven og foresatte regelmessig.

Helsesøster kan være koordinator for Ansvarsgrupper og Individuelle Planer. Dette innebærer regelmessig kontakt med foresatte.

Vær synlig

Vær synlig for elever og lærere på skolen og i skolegården. Bruk tid i friminutter og ved fellesarrangement til å være sammen med elever og lærere.

Alle klassetrinn**ANDRE OPPGAVER (forts)****Helsesøster****Undervisning**

Helsesøster kan delta i undervisning på forespørsel fra skole. Dette kan være i grupper eller hele klasser. Aktuelle tema kan være:

- Psykisk helse
- Mobbing
- Seksualitet, kropp og hygiene
- Rus
- Seksuell trakassering og egne grenser
- Førstehjelp

Samtalegrupper

- Ungdom som har opplevd samlivsbrudd. Gruppe opplegg basert på Veileder fra PIS (Plan for implementering av skilsmisse-grupper i grunnskolen)
- Jente – og guttesnakk

Alle klassetrinn

ADMINISTRATIVE OPPGAVER

Helsesøster

Arbeidsplan og planlegging av skoleåret

Alle skal utarbeide arbeidsplan for skoleåret og holde den oppdatert. Planen skal være tilgjengelig for alle under S/Arbeidsplan ungdomsskole. Se [Link til mal for arbeidsplan](#).

Journalføring

For å sikre dokumentasjonsplikt skal alle konsultasjoner og møter dokumenteres i WinMed. For skolehelsetjenesten brukes kontaktregistrering som finnes [her](#).

Se [Veiledning i journalføring \(dokumentasjon\) i helsestasjons- og skolehelsetjenesten](#) fra Sosial- og helsedirektoratet 2004

Flytting av journaler innad i kommunen

[Link til prosedyre](#)

Flytting ut av journal ut av kommunen og ved flytting utenlands

[Link til prosedyre](#)

Avslutning og oppfølging etter 10.trinn

Sikre at ungdom som har oppfølging i ungdomsskolen får videre oppfølging av skolehelsetjenesten i videregående skole eller ved Helsestasjon for ungdom.

[Se prosedyre for overføring fra ungdomsskole til HFU](#)

Elevene skal få utlevert vaksinekort sammen med vitnemål som skolen leverer ut. Ta derfor utskrift av vaksinekort i god tid før skoleslutt som leveres til administrasjonskonsulent på skolen etter at vi har signert og stemplet.

Journaler skal lukkes i WinMed grunnet «uaktuell på grunn av alder». Papirjournal skal arkiveres på bydekkendehelsestasjon. De skal sorters alfabetisk etter kjønn før de leveres til arkivering.

[Se journalarbeid ved flytting og skoleslutt.](#)

Alle klassetrinn

ADMINISTRATIVE OPPGAVER (forts)

Helsesøster

Grupper i WinMed

For nye 8.trinn opprettes ny klassegruppe. Se kapittel 20.1 i brukerveiledning WinMed (s.151). Dette gjøres i august da klasselistene er klare. Journalene blir overført fra helsesøster på barneskole.

Eksisterende grupper i WinMed skal redigeres og endres navn til nytt klassetrinn og nytt skoleår. Eks. Skolens navn 9A 14/15.

Klassegrupper for elever som har gått ut av 10.trinn skal slettes/nedlegges. Se kapittel 20.12 i brukerveiledning WinMed (s.162).

Elever som går på Altona hele eller deler av året skal stå i gruppe på den skolen eleven opprinnelig tilhører. Fast helseperson skal være helsesøster på Altona.

Samarbeidspartnere

Helsesøster i ungdomsskolen samarbeider med: skole; kontaktlærer, sosiallærer, fysioterapeut, fastlege, skolelege, barnevern, Helsestasjon for ungdom, Foreldre Utvalg, Barne- og Ungdoms Psykiatrien, Ressurshelsestasjonen, NAV osv. Helsesøster deltar på spes./sos.ped møter, ansvarsgruppemøter, IP møter.

Systemarbeid

Både skolehelsetjenesten og skolen har et ansvar for å bidra til at lokale rutiner for samarbeid fungerer.

Rutinene for oppfølging i alvorlige saker drøftes på tverrfaglig møter.

SKOLELEGE

Tilstedeværelse

Skolelegen er på den enkelte skole ca. hver 6 uke.

Hvordan få time

Helsesøster setter opp tid til eleven i skolelegens timebok i WinMed.

Hva kan skolelegen bidra med/brukes til?

- Individuelle elev konsultasjoner
- Rådgøring til helsesøster angående enkeltsaker eller elevoppfølging
- Undervisning på temadagen på 10.trinn om samliv og seksualitet
- Deltagelse på ulike møter angående elever
- Deltagelse på skolens sosped/spesped møter
- Utskrivning av prevensjonsmidler

VERKTØY

Brosjyre oversikt i skolen

Følgende oversikt viser hvilke [brosjyrer](#) som kan være aktuelle å ha tilgjengelige.

KOR (CORS/CSRS)

Klient- og resultatstyrt praksis (KOR) er utviklet i USA av Scott Miller, Barry Duncan og deres kollegaer ved Institute for the Study of Therapeutic Change.

Ved å bruke KOR setter vi ungdommens perspektiv i fokus og samtidig vurderer effekten av samtale. Alle som bruker KOR skal ha nødvendig opplæring. Skjema CORS (Child Outcome Rating Scale)/CSRS (Child Session Rating Scale) brukes til barn. CORS/CSRS kan også brukes av voksne eller andre foresatte for å vurdere hvordan de tror barnet har det. Skjema ORS (Outcome Rating Scale) /SRS (Session Rating Scale) brukes til ungdom 13-17 år.

- Link til RBUP om [Klient- og resultatstyrt praksis](#)

MI

Motiverende samtaler (Motivational Interviewing) er en samtalestil med fokus på å styrke brukerens egen motivasjon og engasjement i forhold til endringer.

- Link [til Helsedirektoratet om motiverende samtale](#)
- Litteratur:
 - Motiverende samtale – MI. Av Tom Barth og Christina Näsholm. 2007
 - Motiverende Intervju. Praktisk håndbok for helse- og omsorgssektoren. Av Barbro Holm Iversen. 2010



VERKTØY (forts)

Psykologisk førstehjelpsskrin

Psykologisk førstehjelp er utviklet av psykologspesialist Solfrid Raknes. Dette er et selvhjelpsprogram som hjelper ungdom til å identifisere, sortere og sette ord på vanskelige tanker og følelser. Slik kan det virke forebyggende i forhold til utvikling av psykiske lidelser.

- Link til [hjelpehånden](#)
- Link til [filer om psykologisk førstehjelp](#) til bruk i ungdomsskole

Psykisk helse i skolen

Psykisk helse i skolen er et opplæringsprogram i psykisk helse for grunnskole og videregående skoler. Målet er å gi barn og ungdom kunnskap om psykisk helse, hvordan være venn for en som sliter og kunnskap om det lokale hjelpeapparatet. Skolene gjennomfører programmet og helsesøster kan bidra etter ønske eller forespørsel.

Tema på de ulike års trinn er:

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 8.trinn | selvopplevelse og identitet |
| 9.trinn | annerledeshet og ensomhet |
| 10.trinn | frykt for det ukjente |



- Link til [Psykisk helse i skolen](#)

Verdensdagen for psykisk helse

Verdensdagen for psykisk helse markeres internasjonalt 10.oktober. I Sandnes Kommune er en egen komite ansvarlig for markeringen. Flere år har det vært arrangert skoleforestilling for elever på 10.trinn. Helsesøstre på den enkelte skole er oppfordret til å delta og være tilgjengelig på sine skoler i tilknytning til dette.

- Link til [Verdensdagen for psykisk helse](#)

