

# Foreldremøte Haram vidaregåande skule 03.09.08

## Helsesøster Ellen Aaslid Gaustad informerer:

- Helsesøster på skulen – ein del av skulehelsetenesta som kommunen skal tilby.  
Treffetid: måndag og torsdag kl 9.30 – 12.00. Kan avtale anna tid tlf. 48 13 19 64  
Taushetsplikt  
Helsestasjon for ungdom

- Helse kan definerast på mange måtar...

Kva vil det sei å ha best mogleg helse? Eller kva er helse?

Viss de skulle svare på det ville ein sikkert fått mange forskjellige svar;

- å vere frisk, ikkje vere sjuk.

Men mange som har ein sjukdom, kan ha eit godt liv likevel, har det bra.

*Peder Hjort seier; - helse er å mestre kvardagens krav ...*

Det er her skulehelsetenesta skal vere med å førebygge og vere støttande for ungdommen

- Skulehelsetenesta:
  - Arbeidar for å fremje elevane si totale helse og forebygge sjukdom, skade eller lyte
  - Arbeidar førebyggjande
  - Mange områder: fysisk, psykisk og sosialt.
  - Mest vanlege helseproblem blant ungdom: er knytt til muskel, skjelett og psykiske vanskar
- Oppgåver
  - 1) Rettleiing:

Alle elevane på 1.året skal få tilbud om individuell samtale med helsesøster.

    - I høve denne får elevane ein del spørsmål som dei skal svare på omkring deira eiga helse. NB! Frivillig!
    - Tema: - om dei kjenner seg friske, uopplagte? Søvn dårleg? Sliten? Stressa? Trist? Angst? Einsame? Hovudverk? Muskel og skjelettplager? Spiseproblem? Rusproblem? Venner? Busituasjon?
    - Ønskjer samtale med helsesøster eller pp-rådgjevar
  - 2) Kan henvise vidare – etter avtale om det er behov
  - 3) Fokus på sjølvkjensle/det å bli bedre i stand til å ta vare på seg sjølv, ta hensyn til seg sjølv?  
Her ligg både det å utfordre! Og det å gi støtte!

## Ung i dag

- Sårbar tid
- Ny skule, nye utfordringar og forventningar →vanskeleg?
- Lausriving
- Treng trygge vaksne, vaksne som er der for dei  
Treng trygge arenaer, no når foreldre/føresette ikkje får sitte på sengekanten, spørre korleis dei har det. Ungdommen ønskjer egentleg å snakke om det som er vanskeleg. Hugs alltid det ...
- Vil bli tatt på alvor!
- Viss ein ikkje spør... Nokre ungdommar seier då at foreldra ikkje bryr seg, det er trygt når nokon

UNGDOM TRENG AT VI HAR TRU PÅ DEI – BLI HØYRDT OG SETT!