



Helsesøsters bidrag til det psykososiale arbeid Ved Gjettum skole

May Ullnæss, helsesøster



Hva gjør helsesøster?

- Helsesøstertjenesten er del av kommunenes lovbestemte helsetjeneste som dekker behovet for sykepleiefunksjoner i forbindelse med helsefremmende og forebyggende arbeid.
- Spesielt vektlegges opplysende, veiledende og rådgivende
- virksomhet innenfor nasjonale innsatsområder.
- Arbeidet er omfattende, fra detaljerte undersøkelser til veiledning og støtte til foreldre med sped- og småbarn.
- Oppgavene er i vesentlig grad knyttet til helsestasjon for
- barn 0-5 år, skolehelsetjeneste i grunnskole og videregående skole og helsestasjon for ungdom.

Hva er helsesøster kompetanse ?

- Oppdage barn og unge som er sårbare og har behov for spesiell oppfølging på grunn av sykdom, funksjonshemming, omsorgssvikt eller risiko for dette.
- Helsesøster representerer kontinuitet i oppfølgingen av barn, unge og deres familier.

Forskjellige nivåer av forebygging: ”nyere” terminologi

- **Universell forebygging:** tiltak som har til hensikt å fremme en positiv utvikling rettet mot *alle* i en bestemt gruppe, uansett risiko
- **Selektiv forebygging:** støttende tiltak med henblikk på å hindre en negativ utvikling rettet mot *grupper* som står i fare for å utvikle problemer
- **Indikativ forebygging:** målrettede tiltak med henblikk på å hjelpe *enkelpersoner* som allerede har problemer

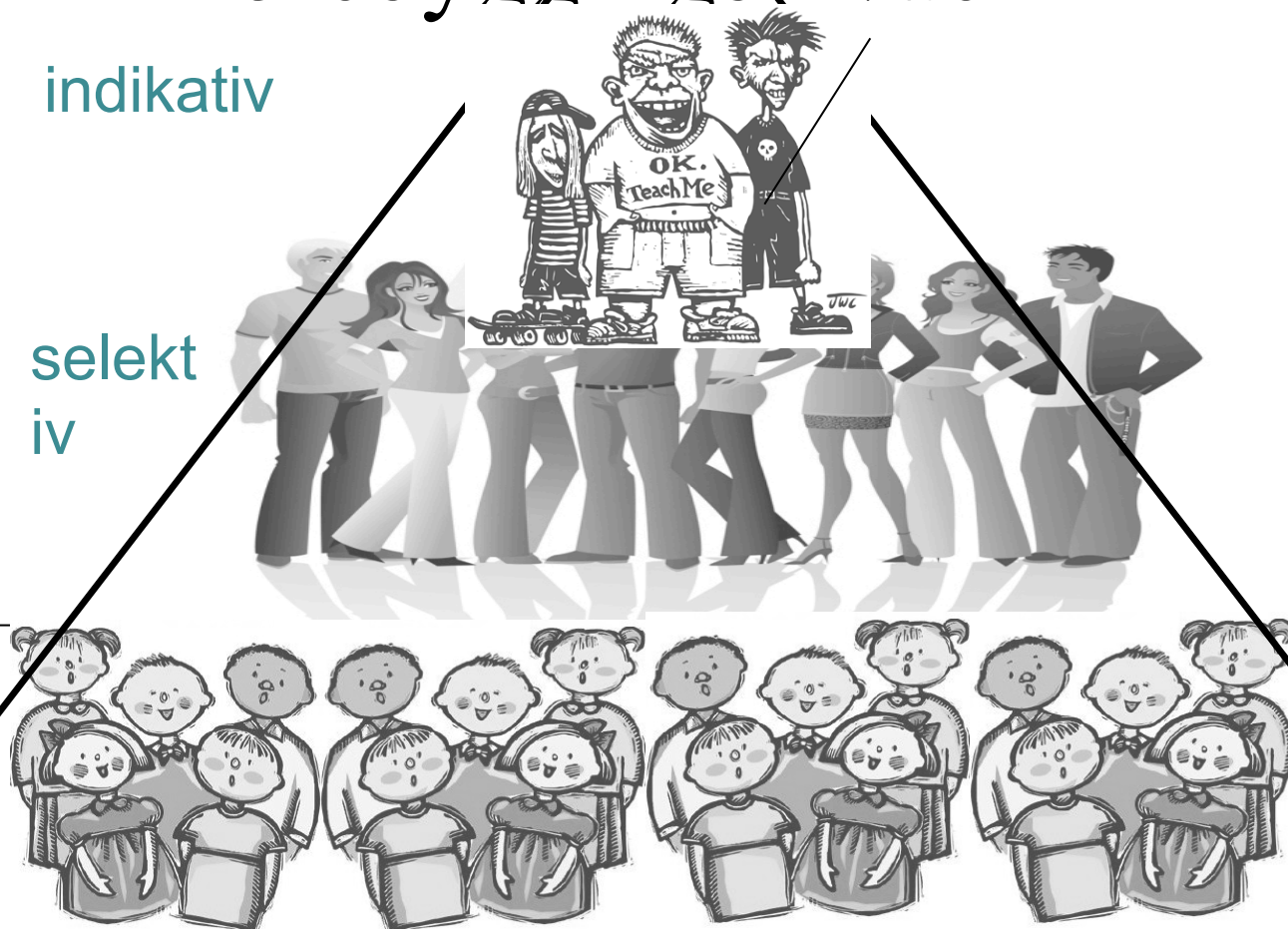


Forebyggingsnivåer

indikativ

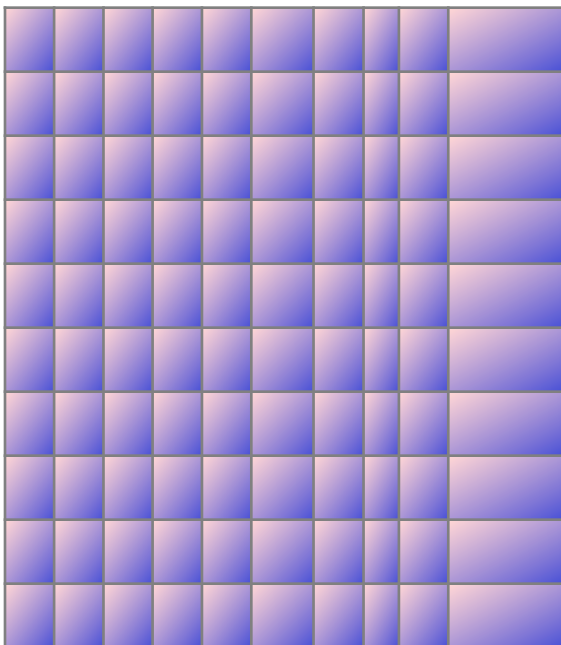
selektiv

Universiell



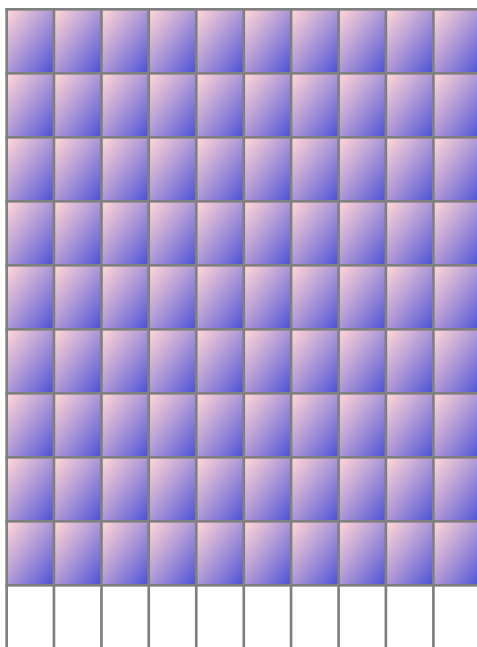
Ulemper med universal forebygging

- ”Ved en universell tilnærming står man i fare for å bruke mye energi på personer som likevel ikke kommer til å utvikle uønsket atferd. Den relativt lave dosen som tilbys i de fleste universelle programmer, er ikke tilstrekkelig til å påvirke de personene som er i faresonen.”
 - (Offord, 1996)



ET REGNE- EKSEMP EL

Her har vi en skole
med 100 elever



Normalgruppe: 90 %



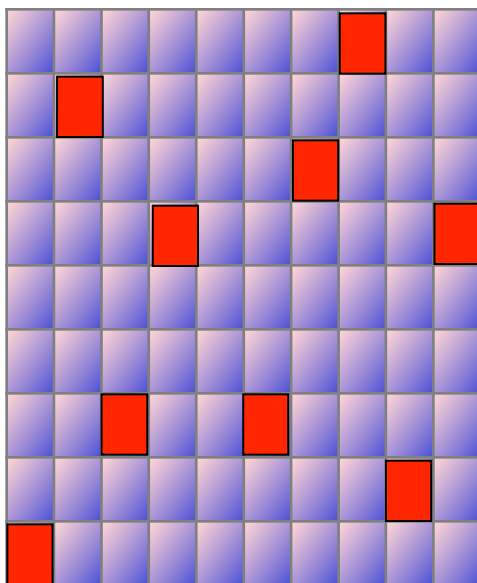
Risikogruppe: 7 %



Problemgruppe: 3 %



Relativ risiko (RR) for å utvikle en asosial personlighet



RR = 10 %



RR = 25%



RR = 40
%

De fleste med problemer er å finne i normalgruppen, ... men de mest alvorlige og vanskelige problemene finner vi i problemgruppen.

Giettum skole



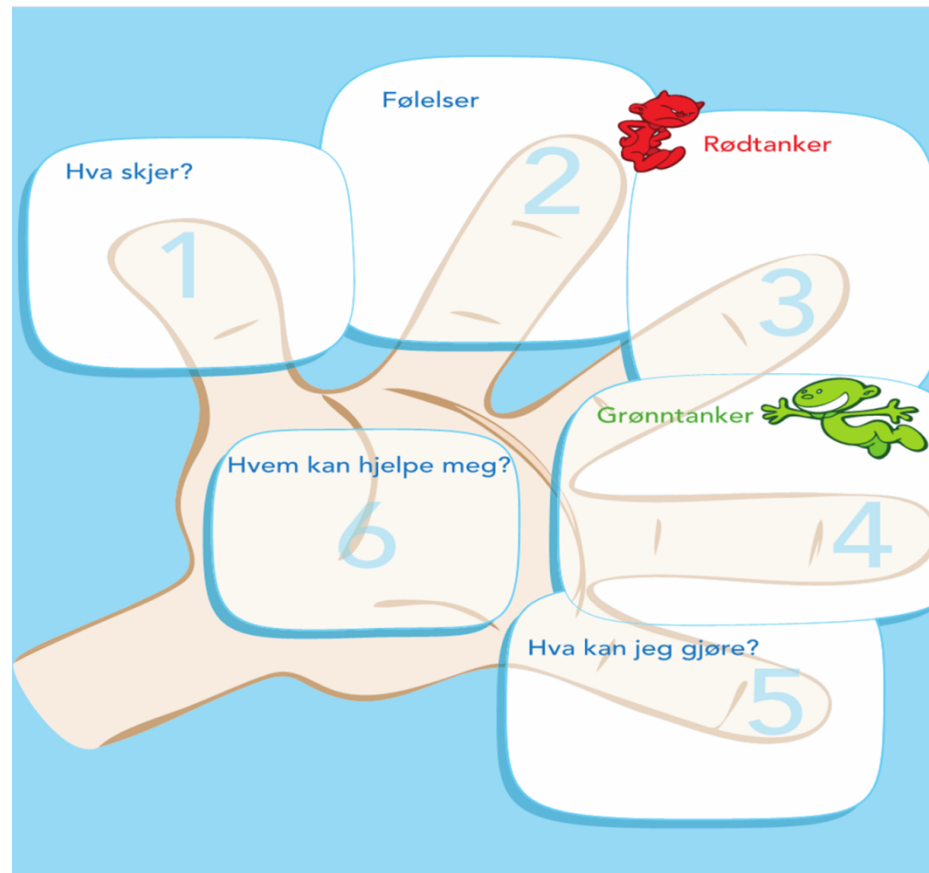
	Aug.	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	jun
Aktivitetsplan skolehelsetjenesten Gjetsum skole											
Psykologisk førstehjelp 8.kl											
8. klasse helsesamtale											
Alle har vi en psykisk helse 8 kl. Prosjektuke Grupper makt/grenseløse rom											
Utsett											
Jente og guttesnakk 9.kl											
Sex og samlivsundervisning 9kl.											
HFU besøk 9.kl.											
PIS grupper 9.Kl											
Avspenning 10.klasse											

Aktivitetsplan skolehelsetjenesten Gjetsum skole 2016/17

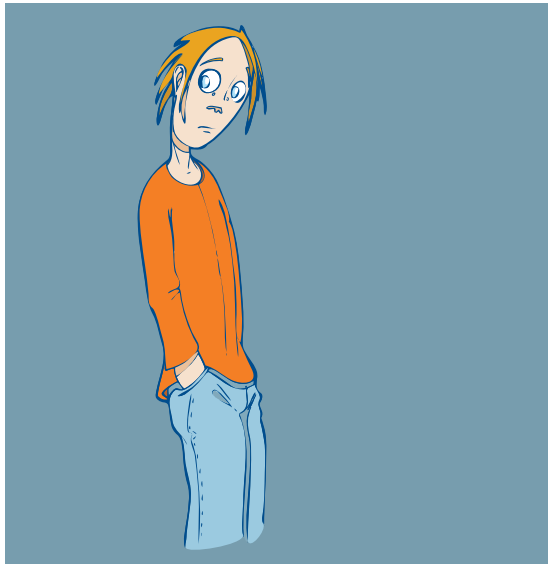
	Aug.	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	jun
Psykologisk førstehjelp 8.kl											
8. klasse helsesamtale											
Alle har vi en psykisk helse 8 kl. Prosjektuke Grupper makt/grenseløse rom											
Utsett 8,9 og 10 trinn											
Jente og guttesnakk 9.kl											
Sex og samlivsundervisning 9kl. HFU besøk 9.kl.											
Psykologisk førstehjelp Mestringsgrupper											
PIS grupper 9.Kl med foreldremøte											
Avspenning 10.klasse											



Psykologisk førstehjelp



Psykologisk førstehjelp



- følelser
- røde og grønne tanker
- Hjelpehånden - et ryddesystem
- Å være sjef i eget liv – ta gode valg på tross av røde tanker og sterke følelser

Presentasjon av skolehelsetjenesten 8. klasse

BÆRUM KOMMUNE

ET GODT STED Å BO – HELE LIVET



8. klasse helsesamtale

UTSETT!

- Informasjon til foreldre om tiltak som utsetter alkoholdebut og reduserer omfattende drikke blant ungdom.
- Basert på forskning fra universitetet i Ørebro, det forebyggende svenske programmet (ØPP) Effekt, og tall fra UngData-undersøkelsene i Norge.

Alle har vi en psykisk helse



Makt og det grensefulle rom

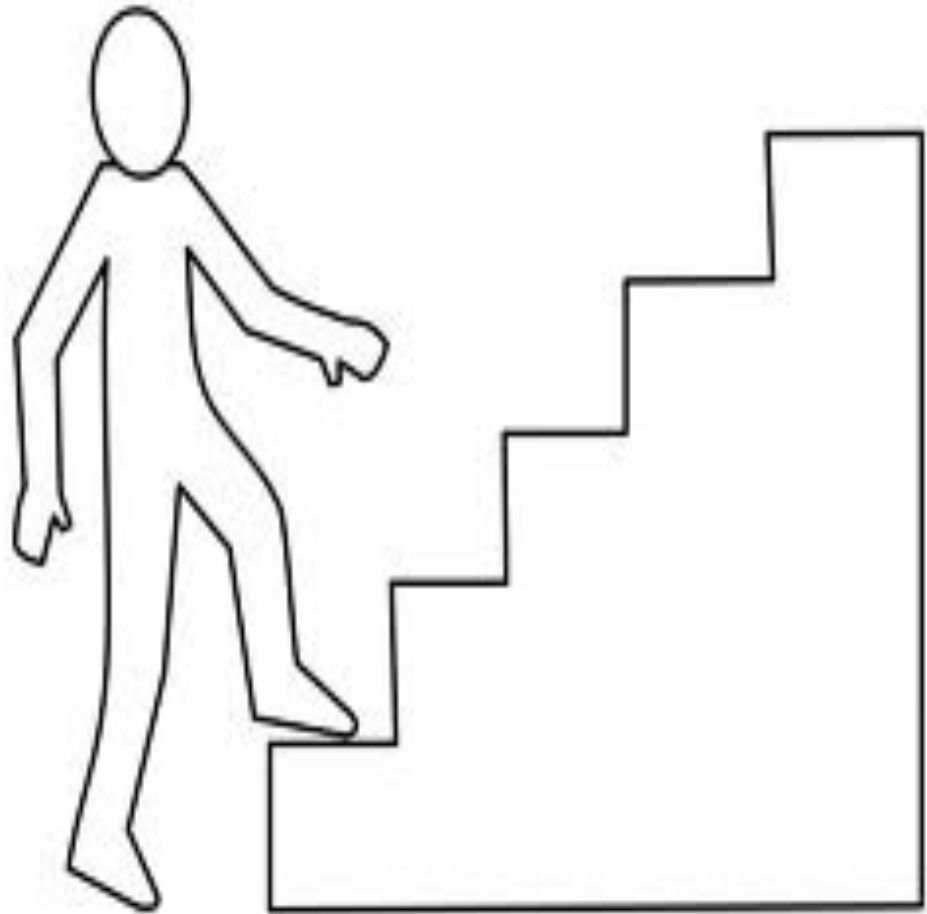
- Posisjonsbasert makt
- Egenskapsbasert makt
- Grensefulle rom
- Grenseløse rom

Sex og samlivsundervisning 9.klasse



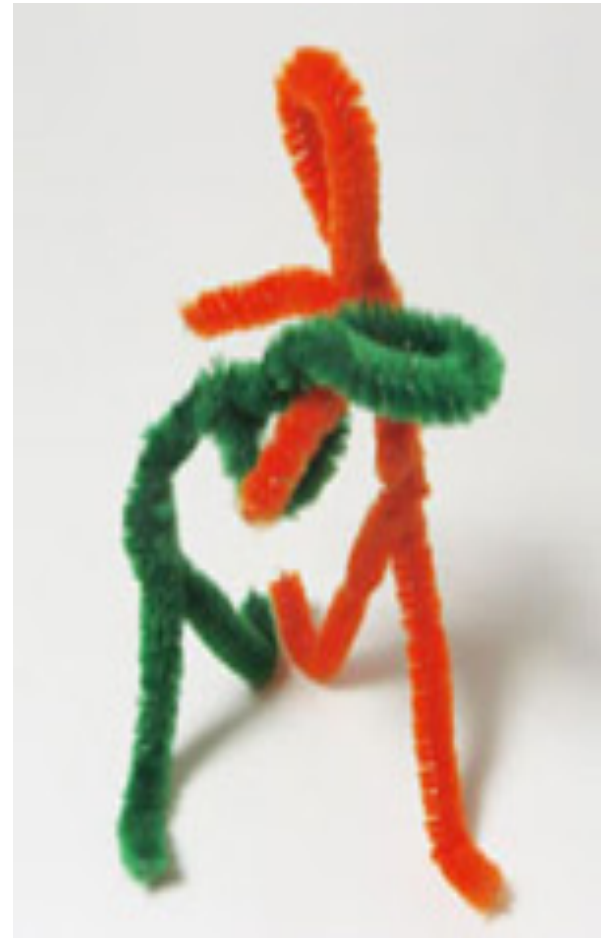
”Den seksuelle trappa”

1. Blikk
2. Klem
3. Kyss
4. Klining
5. Ta på hverandre
ovenfor
6. Ta på hverandre
nedentil
7. Samleie, oralsex



Seksuell erfaring

- Positiv
- Negativ
- Overgrep/ seksuelt overgrep
- Grenseoverskridende atferd





Hvorfor grupper?

- Bearbeide vansker i samvær og samhandling med andre.
- Gir mulighet for selvhjelp og gjensidig hjelp,
 - Ved å: dele følelser
 - opplysninger
 - sammenligne holdninger og erfaringer
 - å støtte hverandre i å eksprementere.
 - ta risiko og endre
 - utveksle ideer, forslag og løsninger
 - gi hverandre motforestillinger
 - utvikle personlig forhold seg imellom
- Deltagerne preges av jevnbyrdighet, og ofte av inngående forståelse for og identifikasjon med hverandres livssituasjoner.

Ken Heap, sosionom og kriseterapeut

Målsetting

- se at de er flere i samme båt
- motivere til å snakke om det som er vanskelig i hverdagen
- forstå seg selv og medelever bedre, prøve å sette seg inn i andre menneskers tankegang
- finne fram til det som kan være positivt med medelever
- være et fristed for ungdommen
- hjelpe til å se sammenhenger i tilværelsen
- være til hjelp for andre i samme situasjon

Jentesnakk og Guttesnakk



Målsetning

- Redusere utvikling av psykosomatiske symptomer
- Gi økt konsentrasjon og bedre trivsel på skolen
- Gjøre elevene mindre utsatt for rus og kriminalitet
- Ved at ungdommen blir sett, hørt og tatt på alvor, ønsker vi at deres selvfølelse og evnen til å mestre livet videre øker

Igjennom gruppemøtene vil eleven bli oppfordret på bl.a.:

- Tenke etter og ta stilling.
- Uttrykke sine hensikter.
- Forsterke sine standpunkter.
- Bli hørt på, å få høre på andre.
- Reflektere og bearbeide attityder.

Samtalegrupper for skilsmissebarn som forebyggende helsearbeid i ungdoms- skolen.



Hvorfor?

- **Skilsmissestatistikken**
 - - 25-30 000 barn i året opplever samlivsbrudd
 - - 25% av alle barn i Norge <18 år bor med kun en av foreldrene.
 - - 50% av ekteskapene ender i skilsmisse.
 - - Samboere med barn flytter fra hverandre 3 ganger så hyppig som gifte med barn.
- **Forskningen**
 - Skilsmissebarn har dobbelt så høy risiko for å få problemer som andre barn.
- **Egen erfaring**
 - Grupper siden - 98
- **Forskriftene**
 - Formålet med skolehelsetjenesten er å arbeide for å
 - fremme elevenes totale helse og fremme gode sosiale og miljømessige forhold”.

Temaer

- Bli kjent med gruppeinnholdet og hverandre
- Oppbrudd
- Storfamilien
- Ferier og feiringer (konfirmasjon)
- Fremtiden
- Oppsummering og evaluering

Foreldremøte etter samtalegruppen

- Familievernkontoret
- Avtaler med elevene hva vi kan si til foreldrene.



Veien til Avspenning

Stress

Negativt stress

- Energitappende
- Reduserer prestasjonevnen
- Sløver sansene
- Dårligere helse og fare for skade
- Sykdom/ Utbrenthet
- Kroniske lidelser

Sunt stress/positivt stress

- Gir energi og økt prestasjon – skjerper sansene og sikrer

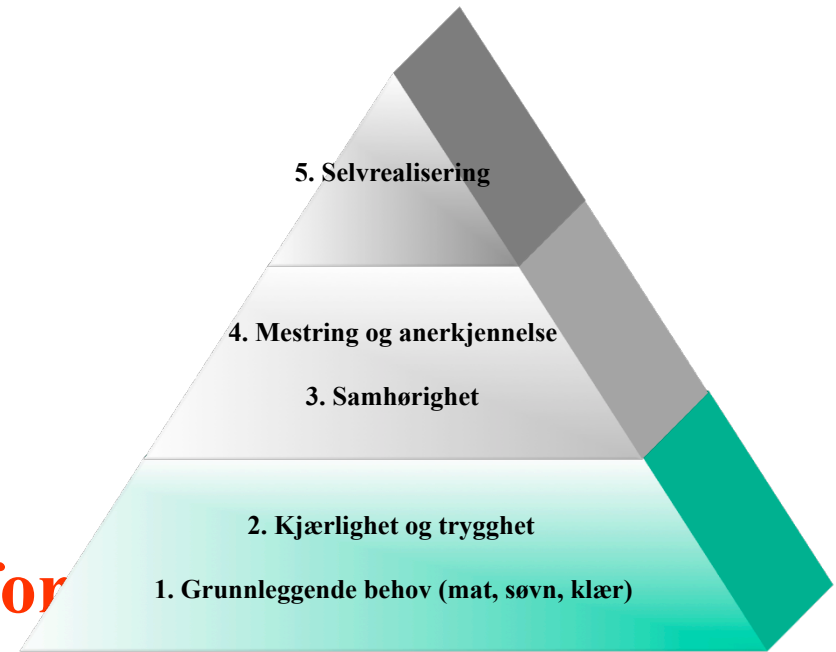
Kropp og sjel = sant!



Grunnleggende behov

- Oksygen
- Variert kosthold
- Søvn/hvile
- Fysisk aktivitet

**Reduserer risikoen for
angst og depresjon**



Maslows behovspyramide

Nøkkelen i stressmestring

**Skape en
positiv
forventning
når en hendelse skjer!**



Foreldrearbeid

