

# Skolehelse- tjenesten



**Helsesøster**  
**Marit Fjeldsaunet**  
**Vikhammer**  
**ungdomsskole**



**Er på skolen 4 dager i uka, mandag-  
torsdag**

Kontor ved bibliotek/kantina

Du er velkommen til å snakke om det du har  
behov for 😊 Helsesøster har taushetsplikt!

Mobil: 46907893

# Skolehelse- tjenesten



Skolehelsetjenesten er en lovfestet tjeneste i kommunen. Tilbudet er viktig for å sikre barn og ungdom et godt oppvekstmiljø.

Skolehelsetjenesten består av helsesøster og skolelege og vi samarbeider med psykolog, ergoterapeut, fysioterapeut, fastlege.

Alle henvendelser tas imot og tjenesten har taushetsplikt.





# Helsestasjon for ungdom

*Gratis tilbud (ungdom 13-20 år)  
Ingen timebestilling  
Helsesøster og lege tilstede  
Vi har taushetsplikt!*

Sted: Vikhammer helsestasjon, Stasjonsveien 14  
Åpningstid: tirsdager kl. 14.00 - 16.00  
Telefon: 73 97 22 25/ 468 92 761

[www.malvik.kommune.no](http://www.malvik.kommune.no)

## HELSESTASJON FOR UNGDOM

- Gratis
- Ingen timebestilling
- Lege og helsesøster tilstede
- Prevensjonsveiledning, p-stavinnleggelser, testing av seksuelt overførbare sykdommer, samtaler, henvisninger m.m.
- Tid: Tirsdag kl. 1400-1600

Vikhammer helsestasjon, Stasjonsveien 14,  
(Ved legesenteret)

# HVA SKJER NÅR??

8 KLASSE	9 KLASSE	10 KLASSE
<p data-bbox="415 422 919 629"><b>Individuell samtale med alle elever som bygger på skjemaet som foreldre/elev har fylt ut</b></p> <p data-bbox="415 708 698 746"><b>Vekt og høyde</b></p> <p data-bbox="415 822 868 972"><b>Helseopplysning:</b> <b>-Psykisk helse</b> <b>-Vold i nære relasjoner</b></p>	<p data-bbox="980 422 1345 572"><b>Helseopplysning:</b> <b>-Seksualitet</b> <b>-Tema etter behov</b></p> <p data-bbox="980 708 1505 803"><b>Omvisning på helsestasjon for ungdom</b></p>	<p data-bbox="1546 422 2071 686"><b>Vaksine: Boostrix polio, en oppfrisknings- og kombinasjonsvaksine mot difteri, stivkrampe, kikhoste og polio.</b></p> <p data-bbox="1546 822 1989 915"><b>Helseopplysning: Etter behov</b></p>

I tillegg har jeg gruppesamtaler, individuelle samtaler og helseopplysning etter behov. Har tett kontakt med lærere for å ha oversikt over hva som rører seg på skolen. Ungdommene tar kontakt selv, eller kommer etter at lærer eller foreldre har kontaktet meg.

vonde  
tanker  
helse  
MS  
kropp og  
sex og samliv  
venner  
familie  
Sport  
følelser  
mobbing

Her ser dere noe av det ungdommene kommer å snakker om. Jeg er opptatt av at alle skal føle seg velkommen og at det ikke skal være vanskelig å ta kontakt med meg. Jeg er ute i langfriminuttet hver tirsdag sammen med ungdommene og andre friminutter ved tid. Elevene kommer innom kontoret mitt eller lærer/foreldre tar kontakt for ungdommen.

# Husker du hvordan det var å være ungdom?



Ungdommer utvikler seg raskt, både kroppslig og mentalt. Det er ikke alltid like lett å henge med, verken for foreldre eller ungdommen selv. Overgangen fra å være barn til å bli ungdom kan være tøff. Ungdom møter større krav og forventninger, og prøver å finne ut av hvem de er. Mange utvider nettverk i denne fasen. De blir kjent med nye miljøer, og kan oppleve at de oppdager nye sider ved seg selv i møte med andre. Tanker og bekymringer knyttet til utforsking av egen seksualitet er også vanlig. Alt dette skjer mens kroppen endrer seg dramatisk.

Filmen jeg viste dere er hentet fra foreldrehverdag.no. Foreldrehverdag.no hjelper deg å bli bedre kjent med barnet ditt og deg selv, og handler om forholdet mellom dere. Filmen heter hvordan forstå tenåringen.

Link til artikkel med film:

[https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Hverdagsliv/Fra\\_barneforelder\\_til\\_voksenforelder/](https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Hverdagsliv/Fra_barneforelder_til_voksenforelder/)

Anbefaler også disse:

[https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Hverdagsliv/Forventningspress\\_hos\\_barn\\_og\\_ungdom/](https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Hverdagsliv/Forventningspress_hos_barn_og_ungdom/)

[https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Grenser/A\\_sette\\_grenser\\_for\\_tenaringen/](https://www.bufdir.no/Foreldrehverdag/Grenser/A_sette_grenser_for_tenaringen/)

