

MANUAL

HÄLSOSAMTAL I SKOLAN

Västernorrlandsmodellen

Reviderad inför HT2024

## Bakgrund

Utifrån skollagen, SFS 2010:800 §27, ska varje elev i grundskolan, anpassade grundskolan samt specialskolan erbjudas minst tre hälsobesök som omfattar allmänna hälsokontroller. I gymnasiet och anpassade gymnasieskolan ska eleverna erbjudas minst ett hälsobesök.

Enligt Skolverkets och Socialstyrelsens [Vägledning för elevhälsa](#) har skolan ett ansvar för att skapa en god lärandemiljö för elevernas kunskapsutveckling och personliga utveckling. Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande och elevhälsans personal ska även stödja elevens utveckling mot utbildningens mål.

I Västernorrlands län erbjuds eleverna i förskoleklass, årskurs 4, årskurs 7 och första året på gymnasiet ett hälsosamtal och Region Västernorrland har i samarbete med länets kommuner tagit fram ett formulär med strukturerade frågor för hälsosamtalet. Frågorna gör det möjligt att följa hälsoutvecklingen och använda elevhälsodata som planeringsunderlag för skolans, kommunens och regionens hälsofrämjande och förebyggande arbete för barn och unga.

Hälsfrågorna finns som ett stöd i samtalet mellan elev (och förälder/vårdnadshavare) och skolsköterska. Samtalet syftar till att göra eleverna uppmärksamma på sambandet mellan livsstil och hälsa samt ge uppmuntran att göra hälsosamma val. Samtalet kan även bidra till att tidigt upptäcka elever i behov av stöd och insatser.

## Barnets rättigheter

Elevhälsans arbete utgår från ett barnrättsperspektiv enligt Barnkonventionen. I Barnkonventionen finns fyra grundläggande och vägledande principer som alltid ska beaktas när det handlar om frågor som rör barn:

- Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
- Barnets bästa ska alltid beaktas vid alla beslut om rör barn.
- Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Alla barn har rätt till att uttrycka sin mening och få den respekterad.

## Arbetsgång

### Inför besöket

- Informera elever och föräldrar om syftet med hälsosamtalet, vad som ingår, hur det går till, sekretessen och att det är frivilligt. Informationen kan ske tex i samband med skolstart, introduktionsdagar, besök av förskolan, föräldramöte, klassråd eller klassrumsbesök.
- Informera berörda pedagoger innan hälsosamtalen påbörjas gärna skriftligt via mejl eller i postfack. Pedagogen kan då i exempelvis veckobrev informera elever och vårdnadshavare.
- Eleverna (i förskoleklass även vårdnadshavare) erbjuds en tid till hälsosamtalet.
- Distribuera hälsouppgiften, medgivande till registrering i databas och tid för samtalet via elever till förälder/vårdnadshavare. Hälsfrågeformulär skickas antingen hem eller distribueras på skolan.
- Använd auktoriserad tolk och följ lokala riktlinjer för elever som inte pratar svenska.

- Anpassa samtalet efter ålder och mognad och tänk på eventuella funktionsnedsättningar. I övrigt - följ lokala riktlinjer.

## Hälsobesök med samtal

- Genomför samtalet utifrån ett salutogent perspektiv. Utgå från att de flesta elever mår bra, hälsosamtalet är ett verktyg för att hjälpa till att identifiera både det som är bra och dåligt. Hälsosamtalet är en möjlighet för eleven att få kontakt med skolsköterskan.
- Genomför hälsosamtalet i en så ostörd miljö som möjligt. I förskoleklass är även vårdnadshavaren med vid hälsosamtalet.
- Ni kan göra de praktiska delarna först; väga, mäta, syntest etc. för att sedan sätta er ner och prata om resultaten från undersökningen och hälsofrågorna.
- Vid vägning ska fickor tömmas, bälten, skor och tjocka tröjor tas av.
- Uppmuntra goda hälsoval – salutogent perspektiv.
- Använd gärna motiverande samtalsteknik.
- Om det är svårt för eleven att välja ett svarsalternativ, försök förtydliga frågan och svarsalternativen men respektera alltid elevens val. Om eleven uppenbart missförstått en fråga kan svaret rättas till i dialog med eleven.
- Sammanfatta samtalet för eleven innan mötet med eleven avslutas.
- Vid behov planera in en tid för uppföljning med eleven.

## Registrering i databas

- Ifall eleven inte vill besvara enskild fråga eller du upptäcker i efterhand att en fråga inte är ifylld så låter du den förbli obesvarad.
- Registrera enkätsvaren i webbverktyget om godkännande finns från vårdnadshavare/elev.

## Efter samtalen/analys av statistik

När du avslutat alla hälsosamtal - avsätt tid för analysarbete. Sammanställda data kan redovisas på skol, klass och/eller programnivå. Det är du som skolsköterska som ansvarar för resultatanalys och återkoppling på dessa nivåer.

Återkoppling till berörda, exempelvis klasser, elevhälsoteam, pedagoger, rektor och ansvariga chefer, görs enligt lokala rutiner. Berätta övergripande för lärare vad som framkommit i hälsosamtalen, lyft också sådant som lärare eller mentor bör vara uppmärksamma på i klassrummet och som de bör arbeta proaktivt med – exempelvis arbetsro mm. Glöm inte bort att också nämna sådant som verkar vara bra. Vid återkoppling till klassen; berätta att det har varit trevligt att du fått träffa dem, berätta lite om vad som framkommit i samtalen och lyft om det är något speciellt som du/mentor/klassen kan åtgärda tillsammans.

Då all datalagring skett efter samtycke och under förutsättning att data redovisas på gruppnivå så är det OK att återkoppla till klasslärare, mentorer, elevhälsoteam, delta på föräldramöten mm och med hjälp av statistiken berätta om hälsoläget i klassen.

# Arbetsmiljö

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Skolans lokaler</b>	<p>Är lokalerna utformade på ett bra sätt vad gäller möbler, belysning, ventilation, buller, temperatur? Är det städat och fräscht?</p> <p>Sker förflyttningar mellan lokaler, skolor i vissa ämnen? Hur fungerar dessa förflyttningar i sådana fall?</p> <p>Hur är det med toaletter och omklädningsrum?</p>	<p>Vid svårigheter på gruppnivå lyft med lärare, rektor, skyddsombud osv.</p> <p>Vid individuella problem, be om tillåtelse att lyfta med t.ex. lärare/vårdnadshavare.</p>	<p>Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.</p> <p>Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.</p>
<b>Arbetsro &amp; koncentration</b>	<p>Tänk på att livsstilsfrågor som stress, matvanor, sömn och fysisk aktivitet kan vara orsak till att man inte kan hitta ro eller koncentrera sig. Låt eleven själv berätta vad som funkar bra eller mindre bra, är det olika på olika lektioner?</p> <p>Om föräldrarna är med, fråga vad eleven säger hemma?</p>	<p>Mental träning? Avslappning? Fysisk aktivitet? Be om tillåtelse att lyfta med andra i barnets närhet, t.ex. lärare, vårdnadshavare osv.</p>	<p>Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.</p> <p>Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? Ett ärende inom elevhälsoteamet? Barn- och ungdomsentrén?</p>
<b>Hur viktig är skolan för dig?</b>	<p>Utforska tillsammans med eleven varför hen valt att svara just det alternativet.</p>	<p>Vid behov, fundera på om SYV kan involveras.</p>	<p>Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?</p>
<b>Stress</b>	<p>Be eleven berätta mer. Vad är det som känns stressande? Arbetsro? Förmåga till koncentration och uppmärksamhet? Många uppgifter? Svåra uppgifter? Kompisar? Skolfrånvaro? Svårt med struktur och planering?</p>	<p>Titta på andra frågor såsom relationer och psykisk hälsa.</p> <p>Vid behov, be om tillåtelse att lyfta med berörda i barnets närhet.</p>	<p>Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.</p>
<b>Får eleven den hjälp hen behöver i skolan?</b>	<p>Titta på andra frågor såsom relationer och psykisk hälsa. Kan elev läsa, skriva, räkna? Syn, hörsel? Svårt med stort sammanhang? Hur är miljön i klassrummet? Behov av extra anpassningar? Behov av mer stödinsatser i utbildningen? Är det lika i alla ämnen eller fungerar vissa bättre/sämré?</p>	<p>Be om tillåtelse från eleven att lyfta med lärare/rektor/vårdnadshavare.</p>	
<b>Trivs eleven i skolen, och känner hen sig trygg i skolan?</b>	<p>Bryr sig din lärare om hur det går för dig? Behandlas du som elev med respekt?</p> <p>Behandlar ni elever varandra med respekt?</p> <p>Ges eleven utmaningar när du tycker att du kan? Ges det möjlighet för dig som elev att komma med synpunkter på vad du/ni ska arbeta med?</p> <p>Får du som elev arbeta på olika sätt under lektionerna? Är din lärare/mentor tydlig med vilka regler som gäller?</p> <p>Kom ihåg att det är relativt vanligt att också högbegåvade elever vantrivs pga avsaknad av utmaningar.</p>	<p>Rastvärdar</p> <p>Rastaktiviteter</p> <p>Ändamålsenligt utformade lokaler och skolgårdar</p> <p>Mentorskap och fadderskap</p> <p>Trygghetsteam</p> <p>Likabehandlingsplan</p> <p>Lyft med berörda i elevens närhet om elev tycker att det är en bra idé. Om otryggheten har ett allvarligare uttryck, fundera på orosanmälan.</p>	
<b>Har eleven kompisar på skolan?</b>	<p>Hur brukar rasterna se ut för dig? Vänner på fritiden? Aktiviteter? Intressen?</p>	<p>Be om tillåtelse från eleven att lyfta med lärare/rektor/vårdnadshavare.</p>	
<b>Händer det att eleven kränks på skolan?</b>	<p>Vad hände? Berätta. Vad gjorde du då? Hur blev det för dig? Har det hänt fler gånger? Har någon sett det? Är det någon mer än du som har det så här?</p> <p>Ställ öppna följdfrågor. Fråga om du förstått rätt när eleven berättar. Skriv ned ordagrant med elevs ord vad hen berättar.</p>	<p>Om eleven berättar att den själv eller någon annan blivit utsatt för diskriminering, trakasserier och kränkande behandling, så åtgärdas ärendet skyndsamt enligt skolans likabehandlingsplan.</p> <p>Kränkningar och/eller mobbning anmäls enligt lokal rutin till rektorn.</p>	

# Arbetsmiljö fortsättning...

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Skolfrånvaro</b>	Hur mycket frånvaro är det? Vad är anledningen? Finns ett mönster i frånvaron?	Se lokala rutiner för ökad skolnärvaro. Be om tillåtelse att lyfta med andra i elevens närhet.	Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.
<b>Är det något som gör det jobbigt/svårt för eleven att vara i skolan?</b>	Ställ öppna följdfrågor och låt eleven berätta öppet om vad som gör det jobbigt eller svårt att vara i skolan.	Se tidigare frågor.	Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.  Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.  Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?  Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?  Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.

## Matvanor

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Frukost, lunch och middag?</b>	Låt eleven själv berätta öppet om sina matvanor. Passa på att berätta att vad man äter påverkar hälsan inte bara idag, utan även på sikt. Rekommendera att äta regelbundet och tillsammans. Om tillfälle ges, gå igenom tallriksmodellen och annat matnyttigt som du tror att eleven kan ha nytta av.	Om behov finns, fråga eleven om du får lyfta frågan med lärare eller vårdnadshavare.  Uppmuntra små steg till förbättring av matvanorna.	Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.  Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.
<b>Grönsaker – frukt – godis – läsk – energidrycker</b>	Ställ öppna följdfrågor till eleven. Berätta om vikten av en god kosthållning. Om eleven har mognaden inne, berätta lite försiktigt om vad som kan hända i framtiden vid dåliga matvanor. Vad händer med tänderna? Kroppsvikten? Diabetes?	Om behov finns, fråga eleven om du får lyfta frågan med lärare eller vårdnadshavare.  Uppmuntra små steg till förbättring av matvanorna.	Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.  Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?  Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?  Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.

# Fysisk aktivitet

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Träning och vardagsmotion</b>	<p>Låt eleven berätta öppet om sina tankar kring motion och lyft därefter fördelarna med både vardagsmotion och mer fysiskt krävande träning.</p> <p>All rörelse påverkar hälsan positivt och rekommendationen för barn är minst en timme fysisk aktivitet per dag.</p>	<p>Om behov finns, fråga eleven om du får lyfta frågan med lärare eller vårdnadshavare.</p> <p>Uppmuntra små steg till ökad rörelse, både vardagsaktiviteter och mer fysiskt krävande aktiviteter.</p>	<p>Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.</p> <p>Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.</p>
<b>Duschar eleven efter idrottslektionerna?</b>	<p>Känsligt ämne. Känn in elevens mottaglighet för samtal om detta och försök få eleven att själv berätta om varför hen inte duschar. Samtala om personlig hygien.</p> <p>Duschar hen inte för att det blivit någon slags kultur i klassen/skolan? Oro för mobilanvändning i samband med dusch? Trakasserier?</p>	<p>Från föregående år vet vi att ungefär hälften av de äldre eleverna vanligtvis inte duschar efter idrottslektionerna. Så om detta inte redan dryftas i skolan så är det läge att lyfta frågan med berörda redan nu.</p>	<p>Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.</p> <p>Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?</p> <p>Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?</p> <p>Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.</p>

# Fysisk & psykisk hälsa

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Jag mår... samt frågor om oro/besvär</b>	<p>Samtala om vad eleven kan behöva, diskutera möjliga orsaker och åtgärder. Fråga om... Vad är du bra på? Vad är roligt att göra? Vad gör dig glad? Vem gör dig glad?</p> <p>Utgå från det som fungerar bra hos eleven.</p> <p>Lägg stor vikt vid att stärka självkänsla och självförtroende hos eleven.</p> <p>Ta utgångspunkt i vad eleven kan, snarare än vad hen inte kan.</p>	<p>Att ge elever kunskap om hur de själva kan påverka sin hälsa och välmående är avgörande. Elever behöver vuxnas vägledning och gränssättning, ibland räcker det att få prata med någon som eleven har förtroende för.</p> <p>Om behov finns, be om tillåtelse att lyfta med andra berörda i elevens närhet.</p>	<p>Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.</p> <p>Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.</p> <p>Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.</p> <p>Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?</p> <p>Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?</p> <p>Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.</p>
<b>Sömn</b>	<p>Vid sömnproblem, lyssna på vad eleven själv säger om sin sömn.</p> <p>Samtala om regelbundna sömnrutiner.</p> <p>För att varva ner är det bra att läsa en bok, tidning eller lyssna på ljudbok.</p> <p>Sovrummet ska vara svalt, tyst och mörkt.</p> <p>Elever mellan 6-12 år behöver 10-11 timmars sömn/dygn Från 12 år och uppåt behöver elever minst 8-9 timmar/dygn, men vissa behöver mer sömn under puberteten.</p>	<p>Vid bedömning av lite mer allvarligare sömnproblem, be om att få lyfta frågan med exempelvis vårdnadshavare.</p> <p>Om eleven upplever problem, bekymmer eller oro bör det inte samtalas om i samband med läggdags. Regelbunden fysisk aktivitet, frisk luft, dagsljus samt avslappningsövningar kan hjälpa vid sömnsvårigheter.</p> <p>Undvik skärmtid innan sänggående samt skärmar i sovrummet.</p> <p>Koffeinhaltiga drycker (energidryck, cola eller kaffe) påverkar sömnen negativt.</p> <p>Tupplurar under eftermiddagen kan påverka nattsömnen negativt.</p>	
<b>Stress på fritiden</b>	<p>Be eleven öppen berätta vad det är som får hen att bli stressad. Försök ta hänsyn till vad eleven sagt under det övriga samtalet; vad framkommer exempelvis om matvanor, sömnrutiner, relationer etc?</p> <p>Stress är en naturlig reaktion i kroppen och som är bra när du behöver göra något snabbt eller har bråttom. Om en elev ofta är stressad och inte får koppla av kan stressen däremot bli ett problem.</p>	<p>Det finns flera olika saker som kan tyda på att en elev är stressad på ett sätt som inte är bra. Det kan till exempel vara att eleven: får huvudvärk eller ont i magen. Sover dåligt på nätterna, spänner sig och får ont i nacke eller axlar.</p> <p>Blir lätt irriterad och arg över småsaker.</p> <p>Får svårare att koncentrera sig, tänka klart och komma ihåg saker. Får negativa tankar, nedstämdhet eller ångest.</p>	
<b>Huvudvärk</b>	<p>Samtala om när huvudvärken uppstår och hur den tar sig uttryck. Försök ta hänsyn till hur eleven besvarat andra frågor som kan relatera till huvudvärk; t.ex. matvanor, sömn, relationer, kränkning, allmänt välmående etc.</p>	<p>Vid behov, gör synundersökning alternativt hänvisa till optiker. Hör med eleven om du får lyfta detta med vårdnadshavare.</p>	

# Fysisk & psykisk hälsa fortsättning...

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Ont i magen</b>	Samtala om när och hur magont uppstår. Fråga om matvanor. Toalettvanor? Förstoppning? Allergi/intolerans? Magkatarr?  Psykiskt mående – arbetsmiljö i skolan? Stress? Kränkande behandling? Trivsel?	Vid behov, be om lov att få lyfta med vårdnadshavare. Fundera också på om det är så pass allvarligt att det skulle kunna vara lämpligt med besök till hälso-/vårdcentral.	Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.  Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.  Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.
<b>Värk i rygg/nacke/axlar/armar/ben/knän</b>	Samtala om när och hur besvären uppstår. Ta hänsyn till hur eleven besvarat frågor om fysisk inaktivitet och aktivitet. Fråga också om eventuell skada.  Ergonomi? Skolios? Ledbesvär? Ryggbesvär? Schlatter? Knäbesvär?	Kontakt med hälsocentral? Fysioterapeut? Vid behov, be om lov att få kontakta vårdnadshavare.	Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?  Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?
<b>Mensvärk</b>	Kan vara ett känsligt ämne. Känn in sinnesstämningen och försök samtala om besvären. Det är viktigt att få hjälp med sin mensvärk för att kunna få adekvat behandling om värktabletter inte räcker till.	Ge rådet att boka tid på Ungdomsmottagningen (från 13 år) alternativt hälsocentral.  Vid behov, be om tillåtelse att prata med vårdnadshavare.	Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.
<b>Värktabletter</b>	Be eleven berätta varför och när hen använder värktabletter. Samtala om när och varför de bör tas. Informera om risker vid överkonsumtion och felanvändning.	I samråd med elev och eventuellt förälder, försök åtgärda på bästa sätt. Diskutera också grundorsakerna till hög konsumtion.  Kolla av med elev om du får lyfta med vårdnadshavare.	
<b>Ledsen/nedstämd/orolig/rädd Irriterad/dåligt humör</b>	Samtala om hur besvären yttrar sig. Fundera med eleven om tänkbara lösningar. Kartlägg orsakerna. Skolrelaterat eller ej?	Vid behov, be om att få samtala med vårdnadshavare. Försök också efter bästa förmåga att hjälpa eleven med verktyg att själv identifiera potentiella lösningar. Vid behov, be om att få ta ärendet vidare.	



# Alkohol, nikotin & droger

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Nikotin/tobak</b>	<p>Samtala om användandet – vad och hur ofta. Vad fick eleven att börja? Vilka fördelar finns det med att vara nikotin-/tobaksfri? Hur motiverad är eleven att sluta? Vad skulle kunna få hen att sluta? Kompistryck?</p> <p>Informera om den hjälp som finns samt att dessa preparat är en så kallad ingångsdrog. Att hålla sig fri från detta minskar framtida risk för exempelvis drogmissbruk.</p>	<p>Målet för det tobaksförebyggande arbetet är att unga inte ska börja med tobak eller nikotinprodukter. Det är därför viktigt att de får stöd för fortsatt tobak- och nikotinfrihet tidigt och att samtal återkommer vid upprepade tillfällen för att ge detta stöd och att eventuella debuter kan fångas upp tidigt.</p> <p>Överväg att kontakta vårdnadshavare.</p> <p>I bedömningen, ta hänsyn till att skolan räknas som en arbetsplats med samma krav och skyldigheter som andra arbetsplatser inom kommunen och skall därför vara rökfri.</p>	<p>Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.</p> <p>Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.</p> <p>Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.</p> <p>Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?</p> <p>Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?</p> <p>Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.</p>
<b>Alkohol</b>	<p>Samtala om användandet. Fråga om vad och hur ofta samt informera om dess risker och konsekvenser. Samtala om grupstryck och hur eleven kan öka sin självkänsla samt säga nej till det som inte är bra för den egna hälsan.</p>	Se ovanstående.	
<b>Droger</b>	Se ovanstående.	Se ovanstående.	

# Relationer & rätten till sin egen kropp

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Hur trivs eleven hemma?</b>	<p>Utgå från att alla familjer ser olika ut. Hur ser familjekonstellationen ut? Hur ser vardagen ut hemma? Vad tycker ni om att göra tillsammans som familj?</p> <p>Hur kom det sig att eleven svarade så som hen svarade?</p>	<p>Vid misstanke om missförhållanden, fundera på orosanmälan.</p> <p>Ta hänsyn till elevens mående generellt; tänk på att om eleven mår väldigt dåligt så är det inte heller konstigt om eleven inte heller trivs hemma. Så att en elev inte trivs hemma behöver inte nödvändigtvis betyda att det råder missförhållanden där.</p> <p>Sen finns förstås också det omvända förhållandet, att eleven över lag mår dåligt just pga missförhållanden hemma.</p>	<p>Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.</p> <p>Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.</p> <p>Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.</p> <p>Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?</p> <p>Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?</p> <p>Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.</p>
<b>Hur trivs eleven på rasterna på skolan?</b>	<p>Låt eleven berätta om vad är bra respektive dåligt på rasterna.</p>	<p>Framkommer det problem, fundera på hur annan personal på skolan kan involveras.</p>	
<b>Är eleven i förhållande med någon?</b>	<p>Potentiellt känslig fråga – känn in rummet. Tänk på att förtydligande frågor ska ställas utifrån ett icke heteronormativt synsätt.</p> <p>Om eleven är öppen för att samtala, låt hen berätta öppet och följ upp med öppna frågor.</p> <p>Förtydliga och normalisera att det är helt okej att inte vara i någon relation.</p>	<p>SEXIT-formulär kan vara till hjälp med standardiserade frågor kring våld och utsatthet.</p> <p>Vid behov, fundera på om andra i elevens närhet bör involveras på något sätt.</p>	
<b>Oro för närstående</b>	<p>Låt hen veta att det vid oro ibland kan kännas bättre om en får prata om det.</p> <p>Låt eleven berätta öppet och följ upp med öppna frågor.</p> <p>Har eleven berättat om sin oro för någon annan?</p>	<p>Bolla med eleven och se om ni tillsammans kan hitta en väg framåt.</p>	
<b>Vuxen att prata med</b>	<p>Utforska med eleven hur det är att prata med föräldrarna samt vilka andra trygga vuxna som finns i omgivningen. Informera om elevhälsans funktion.</p> <p>Ge eleven möjlighet att ta upp frågor under hälsosamtalet som kan vara känsligt att prata om hemma eller med andra vuxna (till exempel kulturella eller hbtqia+ etc).</p>	<p>Diskutera med eleven och se om ni kan hitta en väg framåt.</p> <p>Fråga om du får ta upp detta med exempelvis vårdnadshavare/klasslärare.</p>	
<b>Kompis att prata med</b>	<p>Kan vara ett känsligt ämne. Låt eleven berätta öppet om sina tankar. Ställ öppna följdfrågor och lyssna varsamt.</p>	<p>Diskutera med eleven och se om ni kan hitta en väg framåt.</p> <p>Fråga om du får ta upp detta med exempelvis vårdnadshavare eller klasslärare.</p>	

# Relationer & rätten till sin egen kropp forts...

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Har du varit med om att någon gjort någon mot dig som inte kändes bra?</b>	<p>Tydliggör frågan och anpassa beroende på ålder och mognad, t ex genom att säga: "Den här frågan handlar t ex om att det är förbjudet för vuxna att slå eller knuffa barn, att ta på privata delar eller säga elaka saker till barn".</p> <p>Samtala om kroppsregler – vad som är okej och inte okej.</p> <p>Det är viktigt att barn vet att det andra gör mot dem aldrig är deras eget fel och att vi här på skolan alltid vill att man ska komma till oss så att vi får hjälpa till om det skulle hända i framtiden.</p> <p>Om eleven har varit utsatt för något, fråga om hen vill berätta om det. Om samtalet fastnar kan du hjälpa lite på traven genom att t.ex. fråga om det var en jämnårig eller vuxen. Om någon rört vid elevens kropp fastän du sa nej? Har någon gjort dig illa? Har någon fått dig att röra vid dem på ett sätt som du inte ville?</p>	<p>Sexit-formulär kan användas för de äldre barnen som komplement.</p> <p>Frågan öppnar upp för många saker som är viktiga att ta emot i samtalet även om det handlar om sådant som ligger utanför syftet med frågan t.ex. ja; klasskompisen sa något dumt eller tog min nalle, det kan ligga mycket annat bakom, mobbning osv.</p> <p>Ha en plan för hur du agerar vid ett jakande svar och du misstänker övergrepp, oavsett vem eleven berättar om. Tänk på att de elever som har det svårast också kan ha svårast att ta emot hjälp.</p> <p>Respektera ett nekande svar. Genom att ge info om rättigheter och vägar till hjälp planterar man ett frö som kan gro till att man senare kan söka hjälp.</p>	<p>Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.</p> <p>Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.</p> <p>Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.</p> <p>Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?</p> <p>Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?</p> <p>Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.</p>
<b>Identifierar du dig som...</b>	<p>Vi har alla rätt att få vara den vi vill. Att prova sig fram kring sin identitet är vanligt. Normalisera och belys att det inte är något konstigt, oavsett vad eleven identifierar sig som.</p>	<p>Gör en individuell bedömning baserat på hur eleven har det eller mår i övrigt. Svaret på denna fråga är ingenting i sig som behöver någon insats.</p>	

# Mitt liv nu och i framtiden

Fråga	Samtala om	Bedömning/insatser	Uppföljning
<b>Fritidsintressen</b>	Låt eleven berätta öppet om sina fritidsintressen. Ställ följdfrågor: Vad gör du när du inte är i skolan? Brukar du delta i någon aktivitet? Det är inget måste och olika beroende på vilka förutsättningar olika familjer har och var vi bor. Prata om återhämtning och balans mellan vila och aktiviteter.	Ge förslag på olika aktiviteter som finns lokalt. Tänk även på aktiviteter inom kultur.	Vid insats, planera uppföljning tillsammans med eleven. Fundera på hur/om lärare/vårdnadshavare kan vara med i uppföljningsprocessen.  Uppföljning kan eventuellt också ske på gruppnivå om det framkommer sådant som berör många.  Vid misstanke om missförhållanden, tveka inte med orosanmälan. Se det som att det är din oro du anmäler, inget annat.  Har eleven bekymmer eller besvär som bör utredas och följas upp någon annanstans? Kurator? Psykolog? Vårdcentral? Akuten? BUP? Barn- och ungdomsentrén? Ett ärende inom elevhälsoteamet?  Behövs insatser i form av handlingsplan och/eller extra anpassningar et cetera?  Erbjud eleven att träffas igen om hen skulle vilja det.
<b>Kan eleven leva som den person hen vill vara och känner sig som?</b>	Belys rättigheter. Vi har alla rätt att få vara den vi vill. Att prova sig fram kring sin identitet är vanligt.	Vid ja-svar - positiv förstärkning.  Vid nej - är det olika i olika sammanhang? Utforska om eleven önskar mer hjälp i frågan - informera om möjligheten till kuratorskontakt.  Rekommendera lokala alternativ, se <a href="#">exempelvis detta i Sundsvall</a> . Se <a href="#">också här</a> som kan rekommenderas för elever.	
<b>Hur är livet i allmänhet?</b>	Hur kommer det sig att du placerar dig där du har markerat och inte lägre eller högre på stegen?  För att du skulle vara en 10 – hur skulle livet se ut då?  Samtal om livet i största allmänhet och att det är vanligt att livet varierar.	Informera om elevhälsans funktion vid behov av mer stöd.	
<b>Hur ser eleven på framtiden?</b>	Utforska vad eleven har för tankar om framtiden. Samtala om att det kan hända att en ändrar sig längs vägen och också okej att inte veta.  Koppla skolans betydelse för att nå sina drömmar och mål.	Informera om SYV.	

## Information relaterad till hälsosamtalet

### Arbetsmiljö

[Arbetsmiljön i skolan - Skolverket](#)

[Elevskyddsombud - Arbetsmiljöverket](#)

[Studieteknik - URPlay](#)

[Extra anpassningar - Skolverket](#)

### Matvanor

[Kostråd för barn och ungdomar - Livsmedelsverket](#)

[Tallriksmodellen - Livsmedelsverket](#)

[Energidrycker - Livsmedelsverket](#)

[Levnadsvanor: Fakta, tips & metoder - SweNurse](#)

[Allergier och överkänslighet](#)

### Fysisk aktivitet

[Fysisk aktivitet - behandlingslinje Västernorrland](#)

[FYSS - Rekommendationer kring fysisk aktivitet hos barn](#)

[Mer rörelse i skolan - Skolverket](#)

### Fysisk och psykisk hälsa

[När barn mår dåligt - 1177](#)

[Sömn i olika åldrar - 1177](#)

[Stress hos barn - 1177](#)

[Depression hos barn och unga - 1177](#)

[Huvudvärk hos barn och unga - 1177](#)

[Ont i magen hos barn - 1177](#)

[Mensvärk - behandlingslinje Västernorrland](#)

[Besvär och sjukdomar i skelett, leder och muskler hos barn och unga](#)

[Blås- och tarmdysfunktion](#)

[Övervikt och fetma hos barn - behandlingslinje Västernorrland](#)

[Ätstörningar - behandlingslinje Västernorrland](#)

### Alkohol, nikotin och droger

[ANDTS - Folkhälsomyndigheten](#)

[Samtal om tobak i skolan](#)

[Rökning och snusning - 1177](#)

[Sluta röka/snusa som ung](#)

[Första hjälpen vid spelproblem - även för yrkesverksamma](#)

[Om att vara tonårsförälder - Tonårsparlören](#)

[Dopingjouren](#)

## Relationer och rätten till sin egen kropp och knopp

[Information om ungas vardag på nätet](#)

[Nätkränkningar](#)

[Stopp! Min kropp - Rädda Barnens vägledning](#)

[Stöd för unga i relationer](#)

[Kärlek och vänskap - umo](#)

[Vid misstanke om könsstympning - elevhälsans roll \(se s.52-54\)](#)

[Hedersförtryck - stödtelefon för yrkesverksamma](#)

[Familjen och trygghet i hemmet - Umo](#)

[Information om HBTQIA - RFSL](#)

## **Annan övergripande information**

[Socialstyrelsens Vägledning för elevhälsa](#)

[Orosanmälan](#)

[Handbok för samtal i skolan - BRIS](#)

[Hedersrelaterat våld och förtryck](#)

[Information om transbegrepp och könskorrigering vård mm](#)

[Arbeta med motiverande samtal - Folkhälsomyndigheten](#)

[Socialstyrelsens webbutbildningar för personal inom vård och omsorg](#)

[Barnets utveckling i olika åldrar](#)

[Ungdomsmottagningen](#)

[Västernorrland mot våld - Här finns hjälp](#)

[Barn- och ungdomsentrén](#)

[Barn- och ungdomshälsa – 1177 för vårdpersonal](#)

## **Lokala alternativ**

[Föräldrabyrån - Örnsköldsvik](#)

[Råd och stöd till föräldrar - Sundsvall](#)

För andra lokala alternativ, kolla upp vad som finns i just din kommun.