|  |
| --- |
| Avdeling oppvekst og nærmiljø  Skolehelsetjenesten  Bydel Søndre Nordstrand, Oslo kommune |

**Skolehelsetjenesten Bjørnholt skole**

**Navn Hilde Mikalsen Dahl**

Helsesykepleier Bjørnholt skole

Tlf: +47 47908262

Sentralbord: 21 80 21 80

E-post: [hilde.mikalsen.dahl@bsn.oslo.kommune.no](mailto:hilde.mikalsen.dahl@bsn.oslo.kommune.no)

Trefftid: tirsdag, onsdag og fredag i oddetallsuker

**Navn Kristine Berstad**

Helsesykepleier Bjørnholt skole

Tlf: +47 907713

Sentralbord: 21 80 21 80

E-post: [kristine.berstad@bsn.oslo.kommune.no](mailto:kristine.berstad@bsn.oslo.kommune.no)

Trefftid: tirsdag og torsdag

Skolehelsetjenesten er et gratis helsefremmende og sykdomsforebyggende tilbud til alle barn i skolealder. Tilbudet innebærer helseundersøkelser, veiledning, råd og støtte til elever og deres foresatte. Vi tilbyr individuelt tilpassende støttesamtaler og oppfølging etter behov ved fysiske, psykiske eller sosiale utfordringer på skolen og på fritiden. Eksempler på dette er mobbing, tristhet, uro/engstelse, mistrivsel, tap, sorg, fysiske plager, spørsmål og vansker omkring pubertet og fysisk utvikling. Elever og foresatte kan droppe inn uten avtale eller ta kontakt via telefon eller mail. Ved behov kan vi skrive henvisning til øyelege, ØNH-lege og barnefysioterapeut. Vi har også helseveiledning i grupper og klasser og tilbyr vaksinering i henhold til [Barnevaksinasjonsprogrammet](https://www.fhi.no/sv/vaksine/barnevaksinasjonsprogrammet/).

Barn som av ulike grunner mangler vaksiner i programmet vil få individuelt tilbud.

Skolehelsetjenesten har forøvrig et fast program utarbeidet etter [Nasjonale faglige retningslinjer- og veiledere.](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar)

**Faste kontaktpunkter**

**8. klasse:**

- Besøk og presentasjon av skolehelsetjenesten i klassene. Deltagelse på foreldremøte.

- Alle elever i løpet av 8.klasse vil få tilbud om individuell helsesamtale med helsesykepleier på skolen. Målet med samtalen er å fremme livsmestring og bidra til sunne helsevalg. Måling av høyde og vekt gir verdifull informasjon om barns helse, vekst og trivsel, vi tilbyr derfor vekstmåling etter anbefaling fra [Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/helseundersokelse-og-helsesamtale).

- Vi gjennomfører evt klasseundervisning om [psykisk helse](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/helseundersokelse-og-helsesamtale) i samarbeid med skolen og benytter metoden [Psykologisk Førstehjelp](http://solfridraknes.no/).

**9. klasse:**

- Eventuelt helseopplysning med elevene i grupper om [seksuell helse og kroppens utvikling](https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/samhandling-med-skole).

**10. klasse:**

- Tilbud om vaksine mot difteri/stivkrampe/kikhoste og polio (dTP-IPV) se [Folkehelseinstituttet, vaksinefilm](https://www.fhi.no/sv/vaksine/barnevaksinasjonsprogrammet/nar-far-barnet-ditt-tilbud-om-de-ulike-vaksinene/#2-trinn-ca-7-aar).

**Samarbeid med skolen og andre samarbeidspartnere**

Skolehelsetjenesten ønsker et godt samarbeid med elever, foresatte, samarbeidspartnere og skolen, til det beste for elevene. Vi er en del av skolens ressurs- og tverrfaglige team, og har jevnlige møter med sosiallærer/rådgiver og deltar på enkelte foreldremøter. Helsesykepleier har [taushetsplikt](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64), og det betyr at foresatte/ eleven må gi [samtykke](https://www.helsedirektoratet.no/rundskriv/pasient-og-brukerrettighetsloven-med-kommentarer/samtykke-til-helsehjelp) før skolehelsetjenesten kan dele helseinformasjon med skolen og ved henvisning til og samarbeid med andre tjenester og samarbeidspartnere.

Våre samarbeidspartnere er blant annet:

* Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP)
* Pedagogisk- psykologisk tjeneste (PPT)
* Logoped
* Familiesenteret Bydel Søndre Nordstrand
* Arbeids- og velferdsetaten (NAV)
* Spesialisthelsetjenesten (sykehus)
* Barnevernet
* Fysioterapeut og ernæringsfysiolog
* Fastlegen
* Ung Arena

Skolehelsetjenesten i ungdomsskolen er en videreføring av kontakten dere har hatt med helsestasjonen og skolehelsetjenesten i barneskolen. Skolehelsetjenesten plikter å føre journal med helseopplysninger på alle elever. Journalen ble opprettet da barnet ble født eller flyttet til landet og følger eleven ut ungdomsskolen. Ved flytting ber vi foresatte sørge for at skolehelsetjeneste mottar elevens journal fra tidligere skolehelsetjeneste.

**Foresatte må selv bringe barnet til fastlege eller legevakt ved akutt sykdom eller skade.**

**Helsestasjon for ungdom(HFU)**:

[HFU](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehjelp/helsestasjon/helsestasjon-for-ungdom-hfu/#gref) er et gratis helsetilbud uten timebestilling( timebestilling høsten 2020) utenom skoletid til ungdom mellom 12-24 år. Lege, helsesykepleier, jordmor og helsesekretær er vanligvis til stede på HFU. Alle som jobber på HFU er vant til å prate om ting som kan være vanskelig og utfordrende i livet og har god kunnskap om seksuell helse, prevensjon og kjønnssykdommer. HFU finnes i alle bydelene i Oslo, og ungdom kan velge fritt hvilken de vil bruke uavhengig av bosted. Bydel Frogner har egen [helsestasjon for gutter](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehjelp/helsestasjon/helsestasjon-for-ungdom-hfu/helsestasjon-for-gutter-hfg/), og i bydel Grünerløkka er det egen helsestasjon for [kjønn og seksualitet](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsehjelp/helsestasjon/helsestasjon-for-ungdom-hfu/helsestasjon-for-kjonn-og-seksualitet-hks/) for alle mennesker i Oslo i alderen 0-30.

Åpningstiden på HFU i bydel Søndre Nordstrand: Hver **onsdag kl. 16 -19**, Holmlia Senter vei 9, Holmlia helsestasjon 3.etg

Tlf:46 84 43. På [facebook](https://www.facebook.com/pg/helsestasjonforungdombsn/posts/) finner du oppdatert informasjon om HFU og ting som er nyttig for deg som er ung.

**Annet ungdomstilbud i bydelen; Ung arena**

Hos[**Ung Arena Sør**](http://www.ungarenaoslo.no/vare-sentere/ung-arena-sor/%20)jobber etengasjert team bestående av fagpersoner, erfaringskonsulenter, helsepersonell og frivillige. Her kan ungdom i alder 12-25 år snakke om det de selv ønsker og tilbudet er gratis og du trenger ikke bestille time. For teamet er ungdommen alltid i sentrum og er der hvis du trenger hjelp eller støtte. Ingen problemer er for store eller for små.

Åpningstid: Drop-in hver tirsdag og torsdag kl. 13-18. Ljabruveien 91, Hauketo.

Tlf: 91 69 18 91. Du kan også velge å være anonym, på chattetjenesten.

**Alle som arbeider i skolehelsetjenesten, HFU og Ung Arena har taushetsplikt (jf.** [**Lov om helsepersonell**](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64)**, kapittel 5).**

***Aktuelle nettsider:***

[*Helsenorge*](http://www.helsenorge.no)*: Offentlig helsenettside hvor man kan skrive ut vaksinekort, bytte fastlege, bestille europeisk helsetrygdkort, lese om helserettigheter mm*

[*Norsk helseinformatikk*](https://nhi.no)*: Helsenettside kvalitetssikret av leger, om fysisk og psykisk sykdom, barnesykdommer, søvn, kosthold, trening, skader og førstehjelp mm.*

[*Oslo Syd lokalmedisinske senter*](http://www.oslosydlms.no/reisevaksinasjon/) *tilbyr reisevaksinasjon, se nettside for mer informasjon om pris og timeavtale.*

***Generelle nettsider for ungdom:***

* [*ung.no*](http://www.ung.no/)
* [*barneombudet.no*](http://barneombudet.no/)
* [*unginfo.no*](http://www.unginfo.no/)
* [*korspåhalsen.no*](http://www.korspaahalsen.no/)
* [*slettmeg.no*](https://slettmeg.no)

***Nettsider og tjenester med seksuell helse som tema:***

* [*sexogsamfunn.no*](http://www.sexogsamfunn.no/) *(Sex og samfunn)*
* [*amathea.no*](http://www.amathea.no/) *(Amathea)*
* [*youchat.no*](http://www.youchat.no/) *(helseutvalget)*
* [*ungdomstelefonen.no*](http://www.ungdomstelefonen.no/) *(Skeiv Ungdom)*
* [*sexfordeg.no*](http://www.sexfordeg.no/) *(Sex og politikk)*

***Nettsider om psykisk helse:***

* [*snakkommobbing.no*](http://www.snakkommobbing.no/) *(Blå Kors)*
* [*kirkens-sos.no*](http://www.kirkens-sos.no/) *(Kirkens SOS i Norge)*
* [*sidetmedord.no*](http://www.sidetmedord.no/) *(Mental helse)*
* [*selvhjelp.no*](http://www.selvhjelp.no/) *(Nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp)*

***Vold og overgrep***

* [*Alarmtelefonen for barn og unge 116 111*](http://www.116111.no/) *(Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet)*
* [*Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte 800 57 000*](http://www.incest80057000.no/) *(Incestsenteret i Vestfold)*
* [*Telefonen for tvangsekteskap og kjønnslemlestelse 815 55 201*](https://www.rodekors.no/om-rode-kors/lokalforeninger-og-distrikter/oslo/aktiviteter/kvinner/rode-kors-telefonen-for-tvangsekteskap-og-kjonnslemlestelse/) *(Røde Kors)*

***Rus***

* [*Rustelefonen 08588*](http://www.rustelefonen.no/) *(Helsedirektoratet/Oslo Kommune)*
* [*barsnakk.no*](http://www.barsnakk.no/) *(barn av rusmisbrukere)*

***Tobakk***

* [*Slutta-appen*](https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt/fa-hjelp-til-a-slutte-med-app-chat-og-pa-nett) *(Helsedirektoratet)*
* [*FRI*](http://www.fristedet.no/) *(Helsedirektoratet)*