

Samtalsstöd hälsosamtal

Elevens namn: _____

- Kontroll av personnummer och adress
- Information om tystnadsplikt

Hälsosamtal (Häl):

Återkoppling till svaren i blanketten "Hälsouppgifter".

- Berätta om hur du mår du i dagsläget?
- Hur upplever du ditt fysiska välmående?
- Går du till tandläkaren regelbundet? Borstar du tänderna?
- Hur upplever du ditt psykiska välmående?
- Känner du oro över något?

- Kontroll av vaccinationsstatus
- Tillväxt

Skolsituation (sko):

Elevens bild av nuvarande skolsituation.

- Berätta om varför du sökte till denna skola?
- Tycker du att utbildningen/skolan lever upp till dina förväntningar?
- Hur trivs du i klassen/skolan?
- Har du kompisar i klassen/skolan?
- Har du sett om det förekommer mobbing på skolan?
- Upplever du att du själv blir utsatt för mobbing eller har du tidigare varit utsatt för det?
- Är det något som du inte är nöjd med i din skolsituation?

Inläring och lärmiljö (Inl):

Elevens upplevelse av sin förmåga till inläring samt skolan som lärmiljö.

- Hur går det med dina studier?
- Berätta om vad som intresserar dig av det som du lär dig.
- Berätta om på vilket sätt du lär dig bäst?
- Har du några inlärningsproblem ex läs- eller skrivsvårigheter, koncentrationssvårigheter?
- Använder du hjälpmedel som stöd för inläring?
- Hur upplever du din arbetsmiljö på skolan?

Social och kulturell bakgrund (so):

Elevens bild av sin bakgrund, familj och social situation. Återkoppling till svaren i blanketten "Hälsouppgifter".

- Berätta om vem du ser som din familj.
- Är du orolig över någon i din familj?
- Är det någon i din familj som missbrukar? (inkl spel om pengar/spelmissbruk)
- Är det någon i din familj som har psykisk ohälsa?
- Har du blivit utsatt för fysiskt eller psykiskt våld av någon annan familjemedlem?
- Om du behöver någon att prata med vem känner du dig mest trygg att prata med?

- Fundera på anmälan till socialtjänsten



Kost (Kos):

Elevens syn på sina matvanor, utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning.

- Berätta om vad du äter och dricker under en dag.
- Är du nöjd med dina matvanor?
- Tror du att det finns någon relation mellan matvanor och hälsa? Kan du berätta för mig vad du vet?
- Får jag lov att berätta vad jag vet?
- Finns det förändringar som du skulle vilja göra för att du skulle bli mera nöjd med dina matvanor?
- Känner du till vad en ätstörning är? Är det något som du lider av eller har lidit av?

Fysisk aktivitet (Fys):

Elevens syn på sin egna fysiska aktivitet, utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning.

- Hur mycket tid ägnar du dig åt vardagsmotion ex promenader och cykling?
- Hur mycket tid ägnar du dig åt fysisk träning som får dig att bli andfådd ex löpning?
- Tror du att det finns någon relation mellan fysisk aktivitet och hälsa? Kan du berätta för mig vad du vet?
- Får jag lov att berätta vad jag vet?
- Finns det förändringar som du skulle vilja göra för att du skulle bli mera nöjd med din fysiska aktivitet?

Fritid

Elevens bild av sin fritid.

- Vad gör du på fritiden? (obs eget spelmissbruk)
- Har du kompisar att umgås med på fritiden?
- Arbetar du på din fritid?
- Finns det förändringar som du skulle vilja göra för att du skulle bli mera nöjd med din fritid?

Sömn/sovvanor (Söm):

Elevens syn på sina sömnvanor, utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning.

- Hur upplever du din sömn?
- Hur många timmar per natt sover du?
- Tror du att det finns någon relation mellan sömn och hälsa? Kan du berätta för mig vad du vet?
- Får jag lov att berätta vad jag vet?
- Finns det förändringar som du skulle vilja göra för att du skulle bli mera nöjd med din sömn?

Sex/Pubertet (Sexu):

Utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning. Elevens bild av sin egen pubertetsutveckling.

- Är du trygg i din sexualitet?
- Vet du hur könssjukdomar så ex klamydia smittas?
- Får jag lov att berätta vad jag vet?
- Vet du vart din närmaste ungdomsmottagning ligger?
- Vet du vad du kan få hjälp med på ungdomsmottagningen?

Killar: Kan du dra tillbaka din förhud?

Tjejer: Har du fått mens? Har du regelbunden mens? Besvärar du av mensvärk?



Tobak (Tob):

Elevens bild över sina tobaksvanor, utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning.

- Röker du? /Hur ofta?
- Vet dina föräldrar om detta?
- Snusar du? /Hur ofta?
- Vet dina föräldrar om detta?
- Berätta för mig vad du vet om hur rökning och snusning påverkar hälsan?
- Får jag lov att berätta vad jag vet?
- Hur viktigt är det för dig på en skala från 0 till 10 att minska eller sluta röka/snusa, där 0 betyder inte alls viktigt och där 10 maximalt viktigt?
- Vad är det som gör att du inte säger en lägre siffra?
- Vad skulle behöva hända för att du skulle säga en högre siffra?

Alkohol (Alk):

Elevens bild över sina alkoholvanor, utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning.

- Har du testat att dricka alkohol? /Hur mycket dricker du under en vecka?
- Vet dina föräldrar att du dricker alkohol?
- Berätta om vad du vet om alkoholens påverkan på hälsan?
- Får jag lov att berätta vad jag vet?

Droger (dro):

Elevens syn på och relation till droger, utforskande av kunskapsläge och vid behov individuell undervisning/rådgivning.

- Berätta för mig vad du vet om drogers negativa påverkan på hälsan.
- Får jag lov att berätta vad jag vet?
- Har du testat någon drog? Om ja, när var senast? Hur ofta?
- Vad vet dina föräldrar?
- Om du i framtiden skulle bli erbjuden någon drog vad kommer du säga då? Nej –troligen nej-kanske ja-ja

Fundera på anmälan till socialtjänst

Välbefinnande

Elevens syn på sitt välbefinnande och sin självkänsla.

- Är du nöjd med dig själv? Ange på en skala 0-10.
- I vilka situationer upplever du stress?
- Hur hanterar du din stress?
- Hur ser du på din framtid?

Övrigt

Något som framkommit i samtalet som inte passar in på sökorden.

