

Til alle foresatte/foreldre

Jeg heter Kari Jensen og er helsesøster ved Trondheim Katedralskole to-tre dager per uke (mandager, torsdager og noen fredager).

Som helsesøster vet jeg at de fleste elevene trives godt på Trondheim katedralskole, det håper jeg inderlig deres sønn/datter vil gjøre også! Skolen har et aktivt elevråd og mange ansatte som jobber for elevenes trivsel. Elevene er positive og rause, skolen er kjent for å ha godt sosialt miljø.

Min jobb er helsefremmende og forebyggende arbeid, det gjør jeg både med enkeltsamtaler, samarbeid med elevrådsstyre og med helseopplysning i klassene. Skolehelsetjenesten er integrert i skolens planer, som en erkjennelse av at god helse og trivsel er viktig også i forhold til læring.

Elevene er i en alder hvor de etablerer handlingsmønstre som i stor grad følger dem inn i det voksne liv. Jeg ønsker å oppdage helserisiko hos elevene så tidlig som mulig for å kunne forebygge videreutvikling av helseskadelige forhold. Det fins mange risikofaktorer som beviselig øker risikoen for sykdom hos unge, for eksempel sorg, rus, stress, dårlig selvbilde. Noen unge er mer utsatt i forhold til helserisiko enn andre, men min erfaring er at ungdom i sin sårbare livsfase kan gå litt "ut og inn av risiko". Noen ganger hender det ting i den unges liv som gjør at de er spesielt utsatt. Jeg håper å ha et godt samarbeid med foresatte for sammen med dere å kunne øke den unges evne til mestring i sitt liv. Det har hendt ganske ofte at foreldre har meldt bekymring til meg i forhold til sin sønn eller datter. Dette er positivt, jo tidligere problemer eller bekymringer kan bli tatt opp, jo mindre er risikoen for at problemene forstørres. Jeg har som helsearbeider streng taushetsplikt, informasjon som jeg får fra ungdommer vil ikke bli gitt til dere uten at ungdommene samtykker. (Det fins unntak fra denne regelen, i tilfeller der liv og helse står i fare.) Som oftest er ikke dette noe problem, i de tilfeller der jeg anser det nødvendig å være i dialog med hjemmet går det oftest greit å få ungdommenes samtykke. Dere kan imidlertid som tidligere nevnt melde bekymring til meg.

Hvert år skriver jeg en årsrapport der jeg blant annet summerer årsakene til at unge tar kontakt. De vanligste årsakene til at unge besøker helsesøster er generelle ungdomsproblemer og psykososial problematikk. Her kan temaene variere fra kjærlighetssorg og konflikter med venner og foreldre til mer alvorlige problemer som for eksempel overgrep, krenkelser, selvskading og psykisk sykdom. På en god nummer to kommer prevensjonsbehov, graviditetsangst og spørsmål om seksualitet. Andre besøksårsaker er fysiske plager og skader, sykkelvelt, overtramp i kroppsøving, sårskader, ulike «vondter», betente piercinger, bekymringer – for å nevne noe. En del elever sliter med spiseproblematikk. Noen ganske få tar opp rusproblematikk.

Etter over 17 år ved skolen kjenner jeg elevgruppen godt. Karakterpress er et ganske vanlig problem. Mange elever er skoleflinke og skolemotiverte. Mange har vært blant

de flinkeste i sin klasse på ungdomsskolen. På Katta treffer de andre som er i samme situasjon. Det er en ny erfaring. Hvert skoleår snakker jeg med elever som sliter veldig med prestasjonsangst og skadelig stress i forhold til skoleprestasjoner. Elever opplever at "alle andre er flinkere", "alle andre forstår det som jeg ikke forstår", og for noen «går verden under» om prøveresultater og innleveringer ikke holder mål i egne øyne. Denne tematikken tar jeg opp i alle klasser første skoleår når jeg er presenterer meg selv. Kjære foreldre/foresatte; jeg mener selvfølgelig at alle elever skal gjøre så godt de kan på skolen, og mener ikke å si at skoleprestasjoner ikke er viktige. Klassemiljø og trivsel er imidlertid avgjørende for elevenes helse, jeg prøver å bevisstgjøre elevene på deres sosiale ansvar for medelever og øke deres evne til å ta vare på seg selv. Dere kan bidra til dette.

Rusproblematikk har vært veldig sjeldent ved skolen. Tidligere år har jeg jobbet mye med røykfrihet, nå er det svært få elever som røyker, så dette har heldigvis blitt mindre aktuelt. Skolen har en rusmiddelplan som ligger på skolens hjemmeside.

Jeg samarbeider med rådgivere og lærere ved skolen, psykolog tilknyttet skolen, fastleger og andre ved behov. Elevene kan henvises videre til andre fagpersoner dersom de har helsebehov som ikke jeg kan dekke. Mange elever vet forresten ikke hvem som er deres fastlege, det kan dere foresatte informere dem om. De unge har for øvrig rett til selv å bytte fastlege etter fylte 16 år dersom de av en eller annen grunn skulle ønske det.

Utfordringene er mange, unge i dag utveksler sine erfaringer mer effektivt enn noen gang tidligere i historien, på godt og vondt. Internett inneholder enorme mengder ustrukturert og ikke-kvalitetssikret helseinformasjon, med store muligheter for å bli frustrert eller feilinformert.

Dere foresatte kan nå meg på mail, sms eller telefon. Ta gjerne kontakt om ønskelig!

Med vennlig hilsen og ønske om et godt samarbeid til elevenes beste!

Kari Jensen

kari.jensen@stfk.no

Tlf.: 73195515 / 91666563