Treng du nokon å snakke med utanom opningstid?

- **Alarmtelefonen for barn og unge:** 116 111 (døgnåpen, gratis og anonym), sms: 417 16 111
- **Kors på halsen (Røde kors):** 800 333 21 (for deg under 18 år, opent mån–fre kl. 14–22)

**Ved akutte situasjonar, ring legevakt (116 117) eller nødnummer (113).*

Her kjem litt informasjon frå oss i skulehelsetenesta i Kviteseid, skuleåret 2026/2027

Til elevar og føresette



Drop-in

Kontortid på skulen:
Torsdagar kl. 09-14

Helsestasjon for ungdom:
Tysdagar kl. 14-15.30
(2.etasje ved helsesenteret)

Kontaktinformasjon:

Adresse:
Gralivegen 1A

Telefonnummer:
Ingunn: 90686159
Margareth: 97176454

E-post:
ingunn.birkeland@kviteseid.kommune.no
margareth.heggtveit.steinbakk@kviteseid.kommune.no

Du finn oss også på **Facebook** som **Kviteseid helsestasjon**

Velkomen til oss!

Ingen spørsmål er for store eller for små. Me er her for deg!



Kva er me?



Skulehelsetenesta er eit lovpålagt helsetilbod for elevar frå barneskulen til vidaregåande opplæring. Hovudoppgåva er å fremja psykisk og fysisk helse, trivsel og læring, og dessutan førebyggja sjukdom, skadar og sosiale helseforskjellar, gjennom helsesamtalar, vaksinasjon og samarbeid med skulen.

Hovudoppgåver og tilbod

- **Helsesamtalar og rettleiing:**
  Individuelle samtalar om kropp, pubertet, psykisk helse, tankar, kjensler, rus, samliv og seksualitet.
- **Barnevaksinasjonsprogrammet:**
  Gjennomføring av tilrådde vaksiner på ulike trinn.
  Helseundersøkingar: Veging, måling og undersøkingar.
- **Klassevis undervisning:**
  Gruppesamtaler og undervisning om tema som psykisk helse, kosthald, nettvit og seksuell helse.
- **Miljøretta helsevern:**
  Samarbeid med skulen for å sikre eit godt fysisk og psykososialt læringsmiljø.
- **Lågterskel "drop-in":**
  Eit ope tilbod der elevar sjølv kan ta kontakt ved behov for nokon å snakka med.

Kven er me?





Ingunn Birkeland - jobbar i skulehelsetenesta (1.klasse - VGS) og helsestasjon for ungdom. Er utdanna sjukepleiar med vidareutdanning i psykisk helsearbeid og kognitiv terapi.

Margareth H. Steinbakk - er leiande helsesjukepleiar med ansvar for 0-5 år. Bidreg også inn i skulehelsetenesta ved behov.

Årshjul

Program for skuleåret 2026/2027

Alle trinn:	Generell forebyggande informasjon. Syn- og hørselstest ved behov Rettleing/samtale individuelt og i grupper. Undervisning eller deltaking på foreldremøte etter ynskje frå foreldre, elevar og/eller skule. Gir tilbod om vaksinering etter barnevaksinasjonsprogrammet.
1. kl.:	Skulestartsundersøking saman med elev og foreldre på helsestasjonen. Lege og fysio deltek også på konsultasjonen.
2.kl.:	Vaksinering
3.kl.:	Høgde- og vektmåling.
5.kl.:	Pubertetsundervising. Samtale i jente- og gutegrupper om pubertet.
6.kl.:	Vaksinering
7.kl.:	Vaksinering x 2
8.kl.:	Individuell helsesamtale. Høgde- og vektmåling
9.kl.:	Undervisning samliv, seksualitet og prevensjon.
10.kl.:	Vaksinering

Vaksiner i skulen:



2. klasse (7-8 år):
Difteri, stivkrampe, kikhoste og poliomyelitt (DTP-IPV)

6. klasse (11-12 år):
Meslingar, kusma og raude hundar (MMR)

7. klasse (12-13 år):
Vaksine mot kreft som skuldast HPV (HPV, 2 dosar)

10. klasse (15-16 år):
Difteri, stivkrampe, kikhoste og poliomyelitt (dTP-IPV)

! Det vert sendt ut lapp med informasjon til heimen, for underskrift og samtykke før vaksine vert gitt.



Helsesjukepleiar har **fast kontortid** ved Kviteseid skule kvar **torsdag frå kl. 09.00-14.00**

Helsestasjon for ungdom, er eit gratis tilbod for ungdom mellom 13-20 år. Me held til i 2. etasje ved Helsesenteret. Her kan du treffe oss kvar tysdag frå kl. 14.00 - 15.30. Oddetalsveker har me lege tilgjengeleg.