

SAMTALSSTÖD FÖR PSHS

INLEDNING

Informera barnet/den unga om följande:

- Skolkuratorns främsta uppgift är att bidra till att alla barn och unga mår bra och är trygga i skolan, hemma och på fritiden tillsammans med andra.
- Skolkuratoren har tystnadsplikt och anmälningskyldighet.

Fråga om barnet/den unga haft kontakt med en skolkurator tidigare och hur den upplevelsen var.

Visa modellen för PSHS med de fyra olika områdena som kommer att beröras under samtalet.



Skola

- Skolgång
- Skolnärvaro
- Studiero
- Trygghet och trivsel
- Stöd i skolan
- Framtidsmål



Psykisk (o)hälsa

- Psykiskt mående
- Resiliens, risk, skydd
- Allmän daglig livsföring
- Sömn
- Kost
- Fysisk aktivitet



Sociala relationer

- Umgänge
- Alkohol, droger, kriminalitet
- Socialt nätverk
- Fritidsaktiviteter
- Sociala medier
- Våld i nära relationer



Hem- och familjesituation

- Hemförhållande
- Familjenätverk
- Boendesituation
- Social integrering
- Allmän daglig livsföring
- Stöd från andra aktörer

Informera om att

- det är barnet/den unga som väljer om hen vill svara eller inte på de olika frågorna
- barnet/den unga får avbryta samtalet om det är något som inte känns bra
- barnets/den ungas svar kommer att användas på grupp- och organisationsnivå och enbart på individnivå vid fortsatt samtalskontakt eller vid behov av samverkan med andra professioner inom eller utanför skolan.

OMRÅDE 1: SKOLA

Skolgång

- Hur du haft det och hur det gått för dig i skolan hittills?
- Har du gått på samma skola eller i olika skolor?
- Finns det något som du oroar dig för när det gäller att gå i skolan?
- Vad fungerar och vad fungerar inte?
- Har du någon i din nuvarande klass som du känner sedan tidigare?
- Har du någon i din klass som du känner dig trygg med och i så fall vem?

Skolnärvaro

- Vad får dig att vilja komma till skolan?
- Finns det något som gör att du inte vill vara i skolan?
I så fall vad?
- Hur tar du dig till skolan (t.ex. buss, tåg eller cykel) och hur fungerar det?

Studiero

- Vad innebär studiero för dig?
- Hur upplever du möjligheten att ta in kunskap och lära?
- Hur är klassrumsmiljön?



Trygghet och trivsel

- Hur trivs du i skolan?
- Hur trygg känner du dig i skolan (på en skala 1–10 där 1 är inte alls trygg och 10 är mycket trygg)? *Om barnet/den unga skattar lågt:* Vad skulle behöva vara annorlunda för att du skulle skatta dig högre? *Om barnet/den unga skattar högt:* Vad är det som gör att du skattar dig så högt?
- Finns det någon vuxen på skolan som du känner förtroende för och som du kan vända dig till vid behov och i så fall vem?

Stöd i skolan

- Har du särskilt stöd eller extra anpassningar?
- Har du behov av sådant stöd eller något annat stöd?

Framtidsmål

- Vad har du för drömmar om framtiden?
- Vad tror du att du jobbar med som vuxen?

OMRÅDE 2: PSYKISK (O)HÄLSA

Psykiskt mående

- Hur tycker du själv att du mår (på en skala 1–10 där 1 är inte alls bra och 10 är mycket bra)? *Om barnet/den unga skattar lågt:* Vad skulle behöva vara annorlunda för att du skulle skatta dig högre? *Om barnet/den unga skattar högt:* Vad är det som gör att du skattar dig så högt?
- Vilket namn/vilken etikett skulle du vilja ge ditt mående (stress, oro, ångest, rädsla, glädje eller annat)? Hur ofta och i vilka situationer känner du av detta? I vilken grad påverkar det dig (låg–medel–hög–mycket hög grad)?



Resiliens, risk och skydd

- Vad får dig att må bra?

Välmåendefaktorer:

Allmän daglig livsföring

- Vilket stöd får du från en vuxen/vuxna i din hemmiljö i din vardag kring olika rutiner?

Sömn

- När går du och lägger dig och när går du upp?
- Finns det något som försvårar för dig att sova (t.ex. skärmtid, mobil, ljud eller andra personer)?

Kost

- Äter du frukost på morgonen?
- Hur många mål mat äter du per dag? Vad äter du för något?

Fysisk aktivitet

- Ägnar du dig åt någon fysisk aktivitet? Vilken? Hur ofta?

Könsidentitet

- Vilket pronomen föredrar du att ge dig själv (han, hon, hen eller något annat)?

OMRÅDE 3: SOCIALA RELATIONER

Umgänge

- Har du någon vän?

Om *ja* på ovanstående fråga fortsatt med följande frågor:

- Hur ofta umgås du med vänner?
- Vad gör du tillsammans med dina vänner?
- Hur tycker du att dessa vänskapsrelationer fungerar?

Om *nej* på första frågan fortsatt med följande fråga:

- Hur påverkar det dig?

Alkohol, droger och kriminalitet

- Vad är din inställning till alkohol och droger?
- Har du brukat alkohol och/eller droger?
- Har du vistats i alkohol- och/eller drogvänliga miljöer?



Socialt nätverk

- Vilka viktiga personer finns i ditt nätverk (släkt, familjevänner, myndighetspersoner, tränare etc.)?

Fritidsaktiviteter

- Vad hittar du på när du inte är i skolan?

Sociala medier

- Vad använder du för sociala medier?
- Hur ofta använder du sociala medier?
- Hur många timmar uppfattar du att du spenderar vid en skärm per dygn?
- Hur påverkas du av sociala medier (glad, ledsen, orolig, arg etc.)?

Våld i nära relation

- Finns det någon som utsätter dig på ett sätt som du inte vill (fysiskt, psykiskt, sexuellt eller annat)?
- Har du upplevt, bevittnat eller utövat våld i en nära relation (fysiskt, psykiskt, sexuellt eller annat)?

OMRÅDE 4: HEM- OCH FAMILJESITUATION

Hemförhållanden

- Vilka ingår i din familj?
- Hur skulle du beskriva din familj?
- Hur ser dina relationer ut till exempelvis föräldrar och syskon?
- Hur trivs du hemma (på en skala 1–10 där 1 är inte alls bra och 10 är mycket bra)?



Familjenätverk

- Vilka andra viktiga personer finns i din eller din familjs närhet?

Boendesituation

- Hur bor du och din familj?
- Hur skulle du beskriva ditt hem?

Social integrering

- I vilken grad upplever du att du och din familj är en del av samhället (låg–medel–hög–mycket hög grad)?

Allmän daglig livsföring

- Vilket stöd får du från en vuxen/vuxna i din hemmiljö i din vardag kring olika rutiner?

Stöd från andra aktörer

- Får du och/eller din familj något professionellt stöd (t.ex. från socialtjänst, polis, barn- och ungdomspsykiatri, barn- och ungdomshabiliteringen, ungdomsmottagningen eller andra organisationer/föreningar)?

AVSLUTNING

- Sammanfatta samtalet med barnet/den unga: "Du har berättat ..."
- Stäm av med barnet/den unga om det finns eventuella frågor eller oklarheter kring samtalet eller i övrigt:

"Har du några frågor eller funderingar som du vill dela med dig av till mig?"

"Är det något du undrar som jag kan försöka hjälpa dig att få svar på?"

"Är det något som händer dig just nu som du tycker vore bra att jag eller någon annan på skolan känner till?"

- Behöver barnet/den unga mer stöd/bedömning? Berätta då: "Jag tänker att vi borde träffas igen utifrån ..."
- Annars erbjuder du dig att höra av dig igen för uppföljning eller, om barnet/den unga vill, att boka tid redan nu.