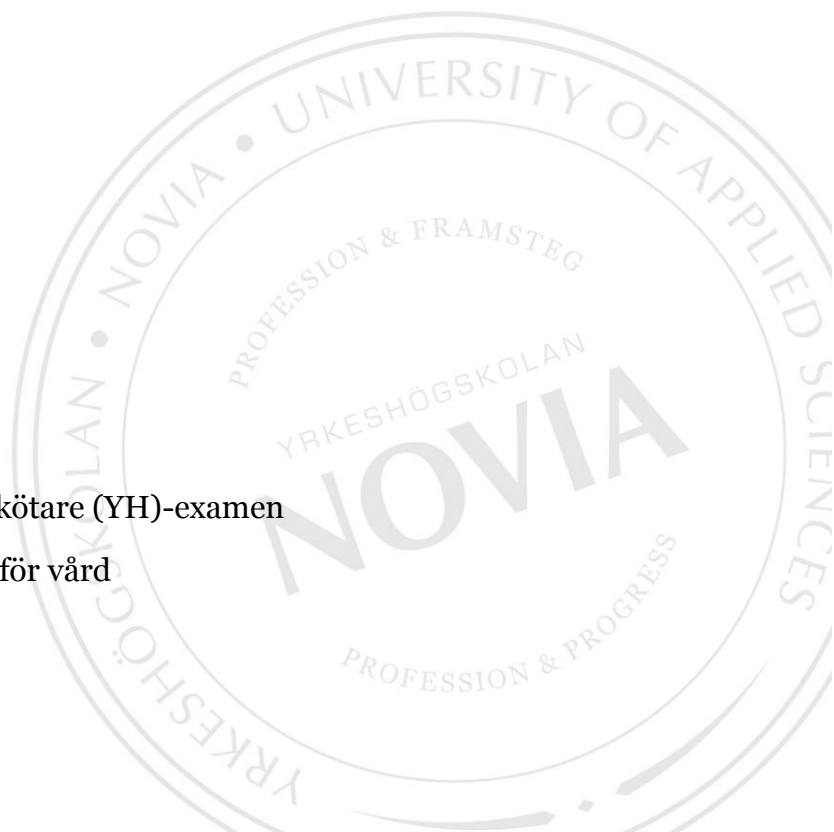


# **INFORMATIONSBLAD SOM STÖD TILL FÖRSTA ÅRETS STUDERANDE VID YRKESINSTITUTET AXXELL**

Anna Mannfolk

Examensarbete för sjukskötare (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för vård  
Åbo 2010



# EXAMENSARBETE

Författare: Anna Mannfolk

Utbildningsprogram och ort: Vård, Åbo.

Inriktningalternativ/Fördjupning: Sjukskötare

Handledare: Christine Alm

## **Titel: Informationsblad som stöd till första årets studerade vid Yrkesinstitutet Axxell**

---

Datum 1.10.2010   Sidantal 21   Bilagor 2

---

### **Sammanfattning**

Examensarbetet är en del av Folkhälsans projekt På Rätt Spår som riktar sig till ungdomar fyllda 15 år i västra Nyland och huvudstadsregionen. Syftet med arbetet är att, ur ett hälsofrämjande skolhälsovårdarperspektiv, skapa ett informationsblad som stödjer studerande vid Axxell i Ekenäs och Karis. Informationsbladet är ett hjälpmedel till skolhälsovårdaren som skall stödja de studerande i sin hantering av vardagen utanför skoltid på utbildningsorten. Informationsbladet innehåller olika former av psykosocialt och allmänt stöd och skall utnyttjas av skolhälsovårdaren i arbetet att främja hälsa och motivera till fritidsaktiviteter. Genom att informera om fritidsaktiviteter, samt var man kan vända sig till vid problem, är informationsbladet ett hälsofrämjande redskap. I examensarbetet utreds vilka de vardagliga problemen på yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs är jämfört med västra och södra Finland. Ytterligare utreds vad hjälpmedlet skall innehålla samt hurdana uppgifter skolhälsovårdaren har. Arbetet bygger delvis på Antonovskys "Känsla av sammanhang" samt hur detta, tillsammans med fritidsaktiviteter, kan påverka skolmotivationen hos ungdomen. Detta är ett examensarbete för sjukskötarexamen vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: avbrutna studier, empowerment, familjeuppbyggnad, hälsofrämjande arbete, känsla av sammanhang, motion och psykisk hälsa, psykisk hälsa, salutogenes, skolhälsovården, ungdom.

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Anna Mannfolk

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Terveysala, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sairaanhoidtaja

Ohjaajat: Christine Alm

## Nimike: Esite tukena ensimmäisen vuoden opiskelijoille ammattikoulu Axxellissa

---

Päivämäärä 1.10.2010 Sivumäärä 21 Liitteet 2

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa Folkhälsanin projektia På Rätt Spår, joka keskittyy 15 vuotta täyttäviin läntisellä Uudellamaalla ja pääkaupunkiseudulla asuviin nuoriin. Työn tarkoituksena on tehdä esite, joka tukee opiskelijoita terveyttä edistävästä kouluterveydenhuollon näkökulmasta ammattikoulu Axxellissa Karjaalla ja Tammisaarella. Esite on apuväline kouluterveydenhoitajalle ja sen tarkoituksena on tukea opiskelijoita arkielämän hallinnassa koulun ulkopuolella. Esite tarjoaa erilaista psykososiaalista ja yleistä tukea, jota kouluterveydenhoitajan tulisi hyödyntää hänen työssään terveyden edistämiseksi ja se motivoi vapaa-ajan toimintaan. Esite on terveyttä edistävä työväline antaessaan tietoa vapaa-ajan toiminnasta ja minne ottaa yhteyttä, jos ongelmia syntyy. Opinnäytetyössä selvitetään, minkälaisia ongelmia ammattikoulu Axxellissa Karjaalla ja Tammisaarella esiintyy verrattuna Etelä- ja Länsi-Suomen muihin vastaaviin laitoksiin. Lisäksi selvitetään, mitä esitteen tulisi sisältää ja mitkä kouluterveydenhoitajan tehtävät ovat. Työ perustuu osittain Antonovskyn ”koherenssin tunteeseen” ja miten tämä vapaa-ajan toiminnan kanssa vaikuttaa nuoren koulumotivaatioon. Kyseessä on sairaanhoitajatutkinnon opinnäytetyö ammattikorkeakoulu Novian Turun yksikössä.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: keskeytetyt opinnot, empowerment, perherakenne, terveyttä edistävä työ, koherenssin tunne, liikunta ja psyykinen terveys, psyykinen terveys, salutogeneesi, kouluterveyshuolto, nuori.

---

Arkistoidaan: Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

---

# **BACHELOR'S THESIS**

Author: Anna Mannfolk

Degree Programme: Health Care, Turku

Specialization: Nursing

Supervisors: Christine Alm

**Title: Brochure as support for first year students at Axxell vocational school**

---

Date 1.10.2010    Number of pages 21    Appendices 2

---

## **Summary**

This bachelor's thesis is a part of Folkhälsan's project På Rätt Spår and focuses on adolescents aged 15 and up, living in western Nyland and greater Helsinki. The aim is to from a health promoting school-nurse perspective create a brochure that supports the students in their management of the everyday life outside the school. The brochure contains different forms of psychosocial and general support and is meant to help the school-nurse in her aim to promote health and motivate to recreational activities. By informing of different recreational activities and where to turn to for help makes this brochure a health promoting tool. In the bachelor's thesis studies the everyday problems at Axxell vocational school in Karjaa and Tammisaari compared with the problems in western and southern Finland. In addition it studies what the brochure should contain and what the school-nurse's tasks are. The thesis is partly based on Antonovsky's sense of coherence and how this, combined with recreational activities can affect the student's motivation. This is a bachelor's thesis for a bachelor in nursing at the Novia University of Applied Sciences.

---

Language: Swedish

Key words: adolescent, exercise and mental health, family structure, health promotion, interrupted studies, mental health, salutogenesis, sense of coherence, school health care

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	1
2 PROBLEM BLAND STUDERANDE PÅ ANDRA STADIET .....	3
2.1. Typiskt för ungdomstiden .....	3
2.2. Ungdomars hälsa.....	3
2.3. Känsla av sammanhang.....	4
2.4. Orsaker till avbrytande av studier .....	5
2.5. Ungdomars livssituation .....	6
3 SKOLHÄLSOVÅRDARENS ARBETE .....	10
3.1. Hälsöfrämjande arbete .....	10
3.2. Skolhälsovården.....	11
3.3. Empowerment.....	12
4 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT .....	14
5 INFORMATIONSBLADET .....	16
5.1. Innehållet i informationsbladet .....	16
5.2. Layouten	17
6 PRODUKTUTVÄRDERING .....	18
7 KRITISK GRANSKNING .....	19
8 DISKUSSION	20
Källförteckning	22

### Bilagor

Innehållet i informationsbladet	Bilaga 1
Informationsbladet i vikbart format	Bilaga 2

## 1 INLEDNING

I Nyland fanns åren 2005-2006 91 ungdomar som påbörjat yrkesskolestudier och som avbrutit sina studier under det första skolåret. Av dessa fanns 71 i huvudstadsregionen. Enligt södra Finlands och västra Finlands länsstyrelseras gemensamma undersökning framkommer det att 81 svenskspråkiga ungdomar (9 % / årskulle i södra och västra Finlands län) inte placerat sig i en andra stadiets utbildning efter avslutad grundläggande utbildning i huvudstadsregionen 2006. På Rätt Spår är ett ESF-projekt (finansierat av Europeiska socialfonden), lett av Folkhälsan, som riktar sig till ungdomar fyllda 15 år hemmahörande västra Nyland eller huvudstadsregionen, som avlagt grundläggande utbildning och som nu påbörjat studier vid yrkesinstitut. Målet för projektet På Rätt Spår är att motverka risken att studeranden avbryter sina studier under det första studieåret vid ett yrkesinstitut, samt att motarbeta marginalisering vid icke fortsatt utbildning. Projektets mål är också att i god tid identifiera unga i riskzonen för utsatthet eller marginalisering, samt finna åtgärder för dessa ungdomar som underlättar deras situation. Syftet med projektet På Rätt Spår är att via empowerment och stöd till självhjälp utveckla arbetsmodeller som stöd för studerande så att dessa inte tappar motivationen och avbryter sina studier vid en yrkesläroanstalt. Man vill även stödja ungdomen till att växa och erhålla verktyg för att klara av sina studier och framtida jobb, samt till att känna delaktighet och ansvar i samhället. Projektet riktar sig till Yrkesinstitutet Axxell och Yrkesinstitutet Praktikum i västra Nyland och huvudstadsregionen. I projektplanen tar man upp behovet av stöd för studerande att komma till lektioner, stöd i studieteknik, socialträning, sociala evenemang samt behov av att lära sig rutiner. Ungdomar flyttar hemifrån tidigare än förut och orsaken är oftast studier på annan ort. Många ungdomar blir självständiga redan vid 16 år och tvingas då att planera ekonomin, handskas med hushållsuppgifter, handla och laga mat, hålla reda på hygien och hälsa samtidigt som de skall gå i skolan och anpassa sig till ett självständigt liv. Man kan fråga sig om en ungdom i 16-års ålder klarar av allt detta. Hur stödjer skolan dessa ungdomar? Min del i projektet är att underlätta vardagen utanför skolan för studerande som är nya på studieorten. Mitt arbete kommer att definiera vem ungdomen är, orsaker till avbrutna studier, vilken roll skolhälsovårdaren har samt vad denna roll innebär, vad skolhälsoundersökningar påvisat om studerandes hälsa idag och hur man skulle kunna hjälpa studerande till självhjälp.

Jag har valt att medverka i projektet På Rätt Spår för att det är viktigt att, av förebyggande skäl, motverka marginalisering i samhället. Marginalisering innebär att en person hamnar utanför en grupp eller ett sammanhang och lever utanför samfundet. Ungdomar som hoppar av skolan ligger i riskzonen för marginalisering och hamnar, i värsta fall, utanför samhället. Dessa ungdomar blir vuxna, eventuellt arbetslösa, och på så sätt förlorar de sitt sociala skyddsnät, får ekonomiska, fysiska och/eller psykiska hälsoproblem och glöms bort. Detta innebär onödiga kostnader för samhället, som skulle kunna förebyggas.

I arbetet skriver jag ur ett hälsofrämjande skolhälsovårdarperspektiv. Med arbetet riktar jag mig till studerande vid yrkesskolan Axxell i Ekenäs och Karis, genom att utarbeta ett hjälpmedel som skolhälsovårdarna kan utnyttja under det första mötet med första årets studerande. Syftet med mitt arbete är att, ur skolhälsovårdarperspektiv, skapa ett informationsblad som stödjer studerande vid Axxell i Ekenäs och Karis. Detta informationsblad skall stödja de studerande i deras hantering av vardagen utanför skolan på utbildningsorten.

För att informationsbladet skall fungera som stöd måste följande frågor besvaras: Vilka är de vardagliga problem, utanför skoltid, som studerande på Axxell i Karis och Ekenäs möter på jämfört med västra och södra Finland? Vad skall hjälpmedlet innehålla?

Av praktiska skäl har jag valt att begränsa mig till endast första årets studerande vid yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs. Beslutet av detta eftersom det är då möjligt att laga ett gemensamt informationsblad åt första årets studerande. Jag valde att rikta mig till första årets studerande eftersom det är under det första studieåret som studerande behöver mest stöd. Skolhälsovårdaren träffar också alla nya studerande och har därmed möjlighet att kartlägga studerandes hälsa och välfärd, samt stödja vid behov. I arbetet används både begreppen ”ungdom” och ”studerande” som benämning på målgruppen.

## **2 PROBLEM BLAND STUDERANDE PÅ ANDRA STADIET**

Arbetet fokuserar på det psykosociala och stödjer studerande till att ha ett socialt nätverk utanför och i samband med skolan. Arbetet diskuterar också Antonovskys känsla av sammanhang och hur detta kan påverka ungdomarnas motivation att fortsätta sin utbildning. I följande kapitel beskrivs vem ungdomen är och vilka orsakerna till avbrutna studier är.

### ***2.1. Typiskt för ungdomstiden***

Ungdomstiden innebär den period i livet då tonåringen genomgår en fysisk, kognitiv och socio-emotionell utveckling. Den här perioden i livet är den mest utmanande och mest komplicerade och är mycket individuell. Tonåringen genomgår inte bara fysiska förändringar som kan upplevas som omtumlande, men också förvärvar ungdomen nya kognitiva färdigheter. Ungdomen kan nu tänka på många olika alternativ och företeelser samtidigt, ställa upp hypoteser och systematiskt gå igenom dessa, tänka på sitt eget tänkande samt korsa gällande och konventionella ramar och gränser. Detta nya tankesätt som nu plötsligt uppenbarat sig för ungdomen kan vara väldigt förvirrande. Ungdomen vill börja själv kontrollera sitt liv och är, enligt sig själv, mycket mer mogen än vad föräldrarna tycker. Det är vanligt att det förekommer konflikter mellan ungdomen och dennes föräldrar, eftersom det handlar om ett barn som håller på att bli vuxen och genomgår alla de förändringar detta innebär. Under ungdomstiden upptäcker också ungdomen en ny närhet till andra; vänner blir viktigare, ungdomen har förmåga att bry sig om någon utanför familjen och man kan känna medlidande med andra fastän ungdomen inte har erfarenhet om det som berättas. (Hwang & Nilsson. 2003: )

### ***2.2. Ungdomars hälsa***

Skolungdomars psykiska problem har ökat. (Luopa m.fl. 2009: 20) Det har påvisats att 4 % av skolungdomarna lider av allvarliga psykiska störningar och 17 % av mellansvåra. Ungefär var femte har någonslags lindrig psykisk störning. Mängden av barn och unga på psykiatriska institutioner har också ökat markant. (Niemelä 2007: 14-15) Illamående samt brist på livskontroll i familjer ökar också ständigt (Sihvola 2008: 117), och bristen på socialt stöd i barndomen ökar risken för depression. (Huurre & Aro 2007: 14) Motion under ungdomstiden förbättrar självkänslan, jag-bilden och förtroendet till den egna prestationen. En passlig



motionsform och tiden som används till detta främjar hälsan samt upprätthåller och förbättrar funktionsförmågan. Det är viktigt att röra sig regelbundet, helst en halvtimme per dag. Utöver att livskvaliteten förbättras ges även vardagen innehåll. Motion förbättrar även andningsmuskulernas styrka och uthållighet, blodcirkulationen i hela kroppen, lungornas ventilation, andningens effekt och musklernas energiämnesomsättning. Motion förbättrar även hjärnans blodcirkulation, vilket främjar det logiska tänkandet. (Duodecim, Terveyskirjasto)

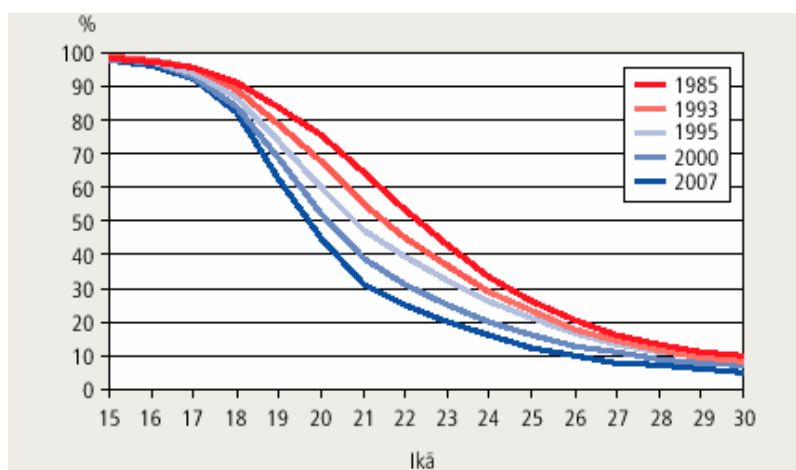
### ***2.3. Känsla av sammanhang***

Aaron Antonovskys salutogena tankesätt bygger på kunskap om hälsa och friskfaktorer samt människan i hennes sammanhang. Enligt Nationalencyklopedin betyder salutogen hälsöfrämjande och innebär omsändigheter som bidrar till god hälsa, trots att personen varit eller är utsatt för potentiellt sjukdomsframkallande situationer. Hälsa, som begrepp, innebär ett jämviktstillstånd av fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och andligt välbefinnande. I Antonovskys forskning framkommer det att människan måste uppleva en känsla av sammanhang (KASAM) för att uppleva hälsa och glädje, dvs. salutogenes. De tre huvudgrupperna som KASAM byggs upp av är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och är faktorer som hjälper människan att klara av och hantera krävande situationer. För att människan skall känna hälsa och välbefinnande handlar det inte bara om kropp, själ och miljön omkring, utan också om hur människan lyckas leva sitt liv i den miljö hon befinner sig. Antonovsky menar att det finns vissa motståndsresurser som, tillsammans med positiv livserfarenhet och lyckad hantering av spänning och stress bildar grunden för KASAM (Kostenius & Lindqvist. 2006: 35-36) En förening, grupp, vän eller familj kan vara en sådan motståndsresurs som hjälper människan att få en känsla av sammanhang. Genom att hjälpa nya studerande vid Axxell att hitta fritidsaktiviteter på utbildningsorten, kan de också finna en känsla av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, med andra ord en känsla av sammanhang. Alla människor måste känna att de behövs och att de har en mening, för att de skall uppleva hälsa och välbefinnande. Motion kan ge KASAM, vilket i sin tur kan leda till att skolmotivationen förbättras. Produkten till detta arbete kommer att vara en hjälp till självhjälp, som stödjer studerande att hitta sin känsla av sammanhang på deras egna villkor.

Familjeuppbyggnaden har förändrats under de senaste decennierna och många människor, som skulle behöva stöd, saknar stödjande och hjälpande umgängeskretsar. Det största psykiska problemet verkar vara ensamhet och saknaden av sociala kontakter. (Harju m.fl. 2001: 50–52; Ropo & Eriksson 2001: 43) Ungdomar flyttar hemifrån tidigare än förut. Under

de senaste decennierna börjar ungdomarna leva sina individuella liv märkbart tidigare än förr. I huvudsak flyttar kvinnor hemifrån före män och den första bostaden är oftast för bara en person. Anledningen till flytten är oftast studier. I bilden nedan ser man antalet 15-30 – åringar som bor tillsammans med sina föräldrar. (Statistikcentralen, 2007)

Bild 1. Antalet 15-30 – åringar som bort tillsammans med sina föräldrar åren -85, -93, -95, -00 och -07 i procent.



#### **2.4. Orsaker till avbrytande av studier**

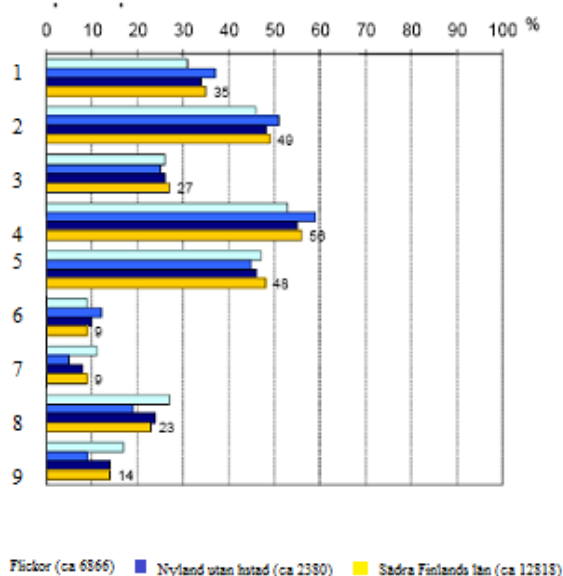
Vanligaste orsaken till avbrutna studier enligt en undersökning som utgivits av Utbildningsstyrelsen, är planen eller behovet av att börja arbeta direkt. I undersökningen deltog endast 8 yrkesskolor i Finland (de flesta från huvudstadsregionen) och därför kan man inte dra generaliserande slutsatser av resultaten i undersökningen. I undersökningen framkom dock att 41 % av de som svarat avbrutit sina studier för att de helt enkelt inte trivdes på skolan. (Vehviläinen 2008: 17) Enligt en undersökning av Mannerheims Barnskyddsförbund (2009) känner sig nästan 10 % av studerande ensamma under rasterna i skolan. Enligt Pirttiniemi (2003) avbryter studerande studierna för att utbildningen inte sammanfaller med deras förväntningar och för att skolorna inte stödjer studerande tillräckligt vid påbörjade studier. Enligt dessa studier finns det alltså en hel del skolorna kunde förbättra, då det gäller trivsel. Det är med andra ord något som saknas i skolmiljön idag som studerande behöver för att trivas och för att sammanhållningen skall bli bättre. Som tidigare nämnts, är det viktigt att studerande känner en känsla av sammanhang för att vardagen skall vara trivsamt.

## **2.5. Ungdomars livssituation**

För att få en klar bild av hur vardagen för studerande ser ut och för att kunna definiera vilka vad studerande behöver hjälp med, samt vad informationsbladet skall innehålla måste problemen definieras. Institutet för hälsa och välfärd har gjort en skolhälsoundersökning (Skolhälsoundersökning, THL. 2009) som sammanfattar studerandes hela livssituation och bygger på studerandes upplevelser. Undersökningen är en fortlöpande studie som evidensbaserat visar hur skolungdomar mår idag. I undersökningen framkommer det att västra och södra Finlands studerande lider statistiskt sett av liknande problem. I skolhälsoundersökningen framkommer det även att över hälften som svarat på frågeformuläret haft samlag och att 14 % inte använt preventivmedel. 7 % svarade att de haft samlag mot sin vilja och ungefär 23 % hade druckit alkohol före samlag. (Skolhälsoundersökning -seurustelu, THL. 2009) Enligt Salonen m.fl. (2004: 563) har astma, allergi samt nack- och ryggsmärtor blivit allt vanligare hos skolungdomar. I en hälsosamtalsundersökning gjord av Sihvola (2008) framkommer det att över hälften av barnen som börjat skolan hade hälsoproblem. Var tionde barn hade någonslags långtidssjukdom, skada eller handikapp som störde barnets vardagliga aktivitet. Nästan var tredje skolgångare led av något av de följande symptomen: huvudvärk, magont, sömnsvårighet eller trötthet. Av barnen utvärderade 13 % sin hälsa som medelmåttlig eller dålig. (Sihvola 2008: 88-117) Av 12–18-åringar lider var tionde av en sjukdom, skada eller handikapp som stör den vardagliga aktiviteten. (Salonen m.fl. 2004: 563)

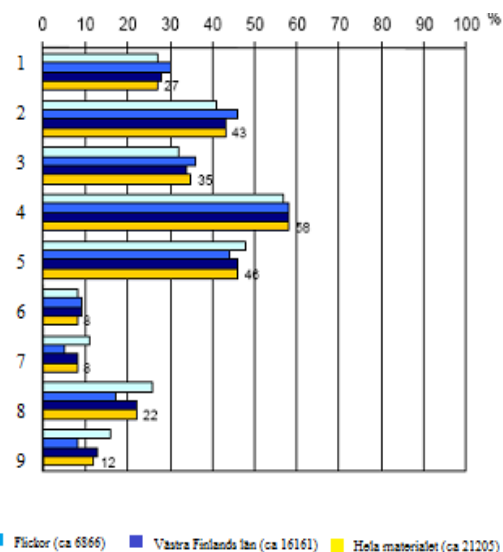
Tabell 1. Levnadsförhållanden för studerande i södra Finland.

1. Familjeramen annan än kärnfamiljen
2. Minst en av föräldrarna röker
3. Minst en arbetslös förälder under året
4. Tillgång till över 17 euro/v
5. Föräldrarna vet inte alltid var helgkvällarna spenderas
6. Diskussionssvårigheter med föräldrarna
7. Inga nära vänner
8. Upplevt fysisk hot under året
9. Ständiga ”brott” under året



Tabell 2. Levnadsförhållanden för studerande i västra Finland.

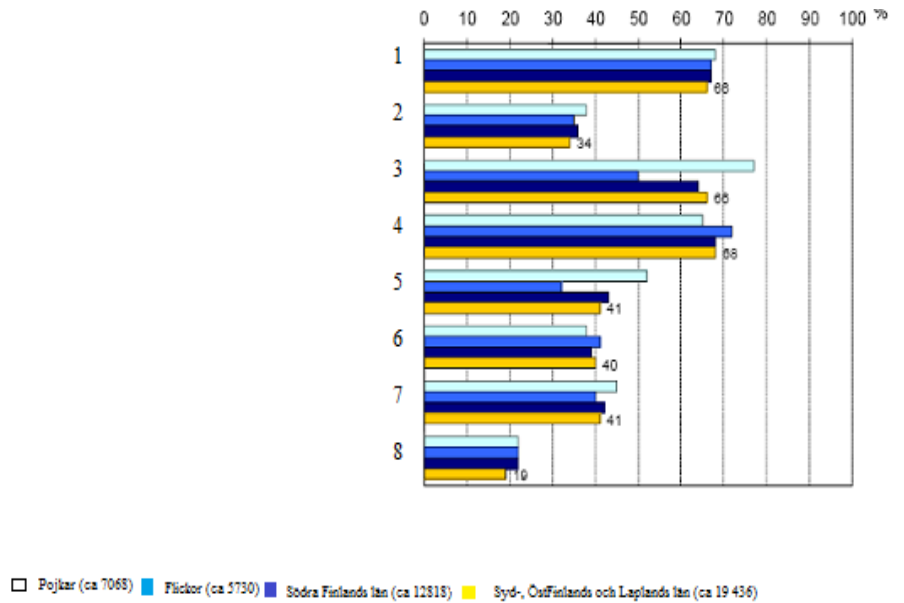
1. Familjeramen annan än kärnfamiljen
2. Minst en av föräldrarna röker
3. Minst en förälder arbetslös under året
4. Tillgång till över 17 euro/v
5. Föräldrarna vet inte alltid var helgkvällarna spenderas
6. Diskussionssvårigheter med föräldrarna
7. Inga nära vänner
8. Upplevt fysisk hot under året
9. Ständiga ”brott” under året



I tabellerna 1 och 2 ser man hur runt 10 % av studerande i Syd- respektive Västfinland har svårigheter att tala med sina föräldrar, att studerande upplever fysiskt hot under skolåret samt att vissa känner att de inte har några nära vänner alls. 12 % av ungdomarna begår ständiga brott under skolåret. (Kouluterveyskysely, THL. 2009)

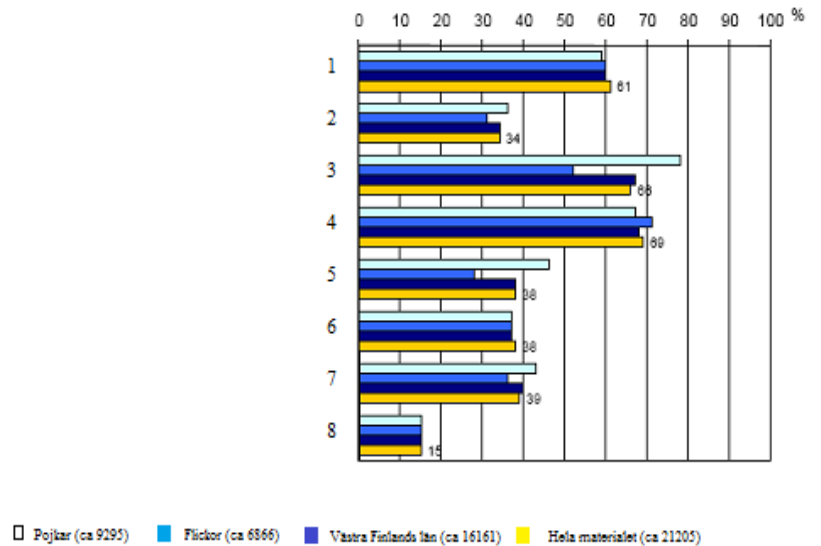
Tabell 3. Hälsovanor hos studerande i södra Finland.

1. Äter inte enligt tallriksmodellen vid måltider
2. Onyttiga mellanmål på skolan  
minst 2 ggr/v
3. Borstar tänderna mindre än 2  
ggr/dag
4. Motionerar för lite under  
veckan
5. Läggdags senare än kl 23
6. Röker dagligen
7. Är väldigt berusad minst 1gg/  
mån
8. Provat olagliga droger minst  
1gg



Tabell 4. Hälsovanor hos studerande i västra Finland.

1. Äter inte enligt tallriksmodellen  
vid måltider
2. Onyttiga mellanmål på skolan  
minst 2 ggr/v
3. Borstar tänderna mindre än 2  
ggr/dag
4. Motionerar för lite under veckan
5. Läggdags senare än kl 23
6. Röker dagligen
7. Är väldigt berusad minst 1gång/  
mån
8. Provat olagliga droger minst  
1gång



I tabellerna 3 och 4 kan man se hur de studerandes hälsovanor ser ut. Många är petiga med skolmaten, motionerar för lite, lägger sig sent och intar alkohol i stora mängder minst en gång i månaden. Av skolhälsundersökningen kan man se att studerande på yrkesskolor lider av brist på trygghet, sunda levnadsvanor och möjlighet till fritidsaktiviteter. Många studerande känner sig ensamma och saknar rutiner i vardagen. Många känner sig också stressade och lider av huvudvärk och spänd nacke/axlar.(Skolhälsundersökning, THL. 2009) Det har påvisats att motion bidrar till en positiv sinnesstämning, hälsa och välbefinnande. (Nyyti – opiskelijoiden tukikeskus) Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs hade inte köpt in resultaten av skolhälsundersökningen och vet alltså inte vilka problem som specifikt fanns där. De problem som studerande på Axxell i Karis och Ekenäs möter på överensstämmer dock med de problem som framkom i skolhälsundersökningen. Detta baserar skolhälsovårdarna på de problem och funderingar som studerande tagit upp under hälsosamtalen. (Personlig kommunikation med skolhälsovårdarna, 3.3.2010)

### 3 SKOLHÄLSOVÅRDARENS ARBETE

I arbetet har framgått vem ungdomen är och vilka orsakerna är till avbrutna studier. För att veta hur skolhälsovårdaren kan motarbeta avbrutna studier presenteras vad hälsofrämjande arbete innebär samt hur det går ihop med skolhälsovårdarens arbete. I följande kapitel tas även upp hur studerande på yrkesinstitut mår idag och vilka problem skolhälsovårdarna arbetar med på yrkesinstitutet Axxell i Ekenäs och Karis.

#### **3.1. Hälsofrämjande arbete**

Under ledning av Världshälsoorganisationen (WHO) förekom den så kallad Ottawadeklaration 1986 där det hälsofrämjande arbetet utvecklades. Man definierade då hälsofrämjande till en process som skapar förutsättningar för människan att öka sina möjligheter att påverka och förbättra sin hälsa. Här drogs riktlinjerna upp för nytänkandet inom det hälsofrämjande arbetet; genom att förespråka, möjliggöra och förmedla kunskaper och erfarenheter skulle man skapa hälsoinriktad samhällspolitik och skapa stödjande miljöer, stärka samhällets insatser, utveckla personliga färdigheter samt reorientera hälso- och sjukvården. (World Health Organisation) Att främja hälsa innebär en process där individens möjligheter att styra och påverka sin hälsa förbättras. Genom att koncentrera de samhälleliga satsningarna på hälsofrämjande aktiviteter garanteras också människorna största möjliga hälsorelaterade nytta av satsningarna. Genom hälsofrämjande åtgärder kan man avsevärt bidra till att minska ojämnlighet i hälsa, garantera mänskliga rättigheter och bygga upp ett socialt kapital. Det slutliga målet är att förlänga den förväntade livslängden med bibehållen hälsa samt att minska den klyfta som i detta hänseende finns mellan olika länder och befolkningsgrupper. (WHO, 2010) Hälsa kan ses som en egenskap, funktionsförmåga, resurs, balans eller förmåga att klara sig och överleva. Fastän man har hälsa kan man ha en sjukdom. Hälsan påverkas av olika faktorer såsom individuella, sociala, ekonomiska, politiska, kulturella samt miljöberörande faktorer. (Vertio 2003: 15) Hälsa är också en resurs och varje individ har olika resurser. Familjen påverkar skolungdomens hälsa och hälsobeteende. (Aromaa m.fl. 2005: 313) I Folkhälsolagen (66/1972) står ”*med folkhälsoarbete avses främjande av hälsan, inbegripet förebyggande av sjukdomar och olycksfall, som är inriktat på individen, befolkningen och livsmiljön, samt sjukvård till individen.*” Man talar om

kommunernas skyldighet att upprätthålla hälsorådgivning och anordna hälsogranskningar. Förordningen om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga (380/2009) står följande

” Kommunen ska ordna återkommande hälsoundersökningar för alla som hör till en på förhand fastslagen ålders- eller årsklass eller annan kategori samt hälsoundersökningar som utgår från individuella behov. En hälsovårdare, barnmorska eller läkare ska försöka utreda behovet av stöd hos dem som inte deltar i de återkommande hälsoundersökningarna. En hälsoundersökning kan göras av en hälsovårdare, barnmorska eller läkare eller av en hälsovårdare eller barnmorska tillsammans med en läkare (*omfattande hälsoundersökning*). En undersökning av munnen kan göras av en tandläkare, munhygienist eller tandskötare.

Vid en hälsoundersökning ska utgående från den undersökta ålder och individuella behov hans eller hennes tillväxt, utveckling och välbefinnande kartläggas med hjälp av intervjuer, kliniska undersökningar och vid behov med andra metoder. Familjens välbefinnande utreds genom en intervju. Den undersökta önskemål och åsikter ska klarläggas och beaktas på det sätt som hans eller hennes utvecklingsnivå förutsätter.

Bedömningen av den undersökta hälsotillstånd och eventuella behov av fortsatta undersökningar, stöd och vård ska göras tillsammans med den undersökta och beroende på den undersökta ålder, också med vårdnadshavarna. Vid behov görs en individuell plan för välbefinnande och hälsa eller revideras en tidigare plan.” (Finlex 380/2009)

Ovan beskrivs det hälsofrämjande arbete som utövas av hälsovårdaren. Här läggs tydligt upp vilka uppgifter, mål och syften hälsovårdaren har. På så sätt skall även skolhälsovårdaren arbeta, tillsammans med de riktlinjer som finns gällande specifikt skolhälsovården.

### **3.2. Skolhälsovården**

Studerandehälsovårdens mål är att upprätthålla och förbättra de studerandes välfärd genom att verka för en hälsosammare och tryggare studiemiljö, verka för bättre hälsa och studieförmåga hos de studerande samt ordna hälso- och sjukvårdstjänster för de studerande. Studerandehälsovården verkar för en hälsosammare och tryggare studiemiljö genom verksamhet som riktar sig på läroanstaltens fysiska, psykiska och sociala miljö. Studerandehälsovården verkar för bättre hälsa och studieförmåga hos de studerande inom områdena fysisk, psykisk och social hälsa genom att öka de studerandes livshanteringsberedskap och -färdigheter. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2007) Enligt Utbildningsstyrelsen (2010) hör det till vården av studerande att tillgodose ungdomarnas fysiska, psykiska och sociala hälsa och välbefinnande. Studerandevården innebär både stöd till individen och skolgemenskapen. Målet är att skapa både en sund och trygg skolmiljö och pedagogisk miljö, samt att värna om den mentala hälsan, förebygga utslagning och främja välbefinnandet i skolan. Inom skolhälsovården idag utgår skolhälsovårdaren ifrån ett



frågeformulär som eleverna fyller i före hälsogranskning. Här frågas det om boende- och familjeförhållanden, om trivsel hemma och i skolan, om hobbyer och sociala kontakter, mat- och motionsvanor, hygien och ekonomi samt tobaks- och rusningsmedelsanvändning. (Social- och hälsovårdsministeriet. 2004: 31) Frågorna går man sedan igenom tillsammans med den studerande. Enligt skolhälsovårdarna på yrkesinstitutet Axxell (personlig kommunikation 3.3.2010) träffar studerande skolhälsovårdaren bara en gång under sin studietid. Resten av träffarna är vid behov, vilket betyder att en studerande vid Axxell i Karis och Ekenäs i genomsnitt bara träffar skolhälsovårdaren en gång under sin studietid. Detta beror på att skolan inte har resurser att anställa tillräckligt med skolhälsovårdare som motsvarar mängden studerande. Detta anses inte som hälsofrämjande arbetssätt och gynnar inte de studerandes hälsa. Eftersom skolhälsovårdarens syfte är att tillgodose ungdomarnas välbefinnande på fysisk, psykisk och social nivå, och eftersom skolan inte verkar ha resurser till detta, behövs något som hjälper och stödjer studerande i hanteringen av vardagen. Idrott och andra fritidsaktiviteter kan fungera som ett slags stöd och därför skall skolhälsovårdaren handleda till dessa.

### ***3.3. Empowerment***

Empowerment är ett begrepp inom hälsopromotion med inriktningen att öka den enskilda människans kontroll över sin hälsa och innebär hjälp till självhjälp. Inom hälsovägledning utgår man ifrån att man istället för att ge människan fisk, lär dem att fiska. Empowerment är ett sätt att väcka medvetenhet och förstärka egenmakten och kan ses både som en process och ett mål med makt, kontroll, självtillit och stolthet som centrala komponenter. Empowerment utgår ifrån människan som medborgare med personliga erfarenheter där jag-du-relationen och dialogen står i fokus. Det bygger på det individuella ansvarstagandet med tron på att varje människa är kompetent att styra sitt eget liv. (Kostenius & Lindqvist. 2006: 59, 78-79, 263) Empowerment är ett begrepp som bör beröra skolhälsovårdaren i hennes arbete att främja ungdomarnas hälsa och välbefinnande, eftersom det är ett effektivt sätt att lära ungdomen hur denne själv kan påverka sin livssituation och få kontroll och makt över sin hälsa. Med tanke på att skolhälsovårdarna vid Axxell i Karis och Ekenäs i genomsnitt bara träffar ungdomarna en gång under studietiden är empowerment och hjälp till självhjälp något som, trots brister på resurser från skolans sida, stödjer ungdomen till hälsa och välbefinnande. Det är ett begrepp som stödjer det hälsofrämjande och förebyggande arbetet. I princip kan man säga att empowerment via t.ex. idrott kan leda till KASAM, eftersom skolhälsovårdaren kan med

hjälp av empowerment få ungdomen att ta kontroll över sin hälsa, t.ex. genom att ungdomen börjar idrotta. Idrott i sin tur kan leda till gemenskap, ge mening och innehåll till vardagen och därmed leda till en känsla av sammanhang.

## 4 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Enligt Mäkinen (2005: 150-153) skall processbeskrivningen besvara frågorna: vad är problemet, vem är inblandad, när och var, varför det hände och hur kan man lösa problemet.

Då På Rätt Spår presenterade sitt projekt och problemområdet blev jag direkt intresserad, eftersom jag tycker om att arbeta med ungdomar. Yrkes högskolan Novias projektgrupps målgrupp var främst Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs, men också Prakticum. Jag tänkte direkt på internatet på skolorna och jag ville veta mer om hur ungdomarna har det där. Jag har själv flyttat mycket och kommer ihåg hur svårt det var att byta skola och ort. Min första tanke var att skriva om hur man kunde förbättra internatverksamheten. Jag fick höra att internatet på Axxell i Karis inte fungerar så bra och att det pågår en hel del mobbning. Dock passade inte ämnet mig som sjukskötare/blivande hälsovårdare och jag var tvungen att göra små förändringar. Jag kom då fram till att istället stödja de studerande som flyttat hemifrån, med hjälp av ett informationsblad som kunde utnyttjas av skolhälsovårdaren. Då jag väl kommit igång upptäckte jag att informationsbladet lika bra kunde gälla alla första årets studerande vid Axxell i Karis och Ekenäs. Därmed ändrade jag målgruppen en sista gång. För att få information och bakgrundsfakta till detta kontaktade jag skolhälsovårdarna och kuratorerna på Axxell i Karis och Ekenäs. Jag sökte information på Internet och läste böcker och artiklar, samt bollade hela tiden idéer med skolhälsovårdarna och kuratorerna. För att få en klarare bild av hur skolan och internatet såg ut och för att få träffa skolans hälsovårdare och kurator, samt bekanta mig med orterna åkte jag, tillsammans med examensarbetsgruppen, till Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs. Efter besöket till Karis och Ekenäs fastslogs att målgruppen skulle endast vara vid Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs och tankar om studerande vid Prakticum slopades. Innan jag kunde komma igång med arbetet måste jag definiera vem ungdomen är, hur livet för ungdomen ser ut ur psykologiskt perspektiv, vilka vardagliga problem som finns i skolorna idag och vad det är som gör att studerande avbryter sina studier. Därefter definierades vad skolhälsovården innebar, hur de arbetar hälsofrämjande samt hur skolhälsovården kunde arbeta mer med empowerment för att kompensera den personalbrist som skolhälsovården lider av idag. Under hela skrivprocessen har vi träffats med examensarbetsgruppen På Rätt Spår för att bolla idéer, hjälpa varandra och arbeta över gränserna (samarbete mellan vård och sociala området) för att bidra till projektet som en helhet.

Genom personlig kommunikation med skolhälsovårdare på Axxell utredde jag vilka vardagliga problem de studerande möter på på utbildningsorten, jämfört med det som kommit fram i skolhälsoundersökningen. Jag använde utredningen som bakgrundsfakta och inte som en produkt i sig. Den fakta som skolhälsovårdarna kom med, gällande studerandes vardagliga problem, baseras på det som kommit upp under hälsosamtalen med skolhälsovårdarna.

För att upplysa studerande vid Axxell om fritidsaktiviteter och annan nyttig information, lagade jag ett informationsblad som skolhälsovårdaren kan ge till de studerande. Informationsbladet kommer att fungera som stöd för de studerande som flyttat till den nya orten för att studera vid Axxell. För att studerande lätt skall ta till sig informationen i informationsbladet, planerade jag att den även skulle hittas på Internet via en länk från skolans hemsida, detta gick dock inte att ordna. Informationsbladet kommer att stödja studerande genom att informera dem om vilka möjligheter de har till fritidsaktiviteter samt var de kan finna stöd vid behov. Genom att informera studerande om idrottsföreningar och fritidsaktiviteter hoppas jag att studerande börjar röra på sig mer och på så sätt minska det psykiska illamåendet som påvisats i skolhälsoundersökningen. Jag valde att göra ett informationsblad för att det lätt kan delas ut till min målgrupp. En affisch kan smälta in i väggen och blir osynlig efter en tid, vilket innebär att informationen försvinner. Därför tänkte jag att det skulle vara bättre att samla informationen i ett informationsblad istället. Som jag tidigare nämnde tänker jag även sätta in informationen på Internet, så att det går att komma åt den vart man än är. Det blir då också lättare för föräldrarna att nå informationen hemifrån. Från början hade jag planerat att göra olika informationsblad för Karis och Ekenäs, men vid eftertanke om sammanslagningen och bildandet av kommunen Raseborg, bestämde jag mig för att även slå ihop de två informationsbladen för att studerande skall få ett bredare urval. Jag har även valt att rikta informationsbladet till alla studerande vid Axxell, inte bara specifikt för studerande som är nya på orten.

## **5 INFORMATIONSBLADET**

Informationsbladet fungerar som ett hjälpmedel för de ungdomar som börjat studera vid Axxell i Ekenäs och Karis. Informationsbladet skall utnyttjas ut av skolhälsovårdaren, eftersom det är skolhälsovårdaren som ansvarar för skolungdomarnas hälsa och välfärd. Det är även skolhälsovårdaren som träffar de nya studerande på intervju i början av skolarbetet och det är skolhälsovårdaren som har utbildningen att upptäcka illamående hos studerande. Detta informationsblad skall ses som en hjälp till självhjälp för studerande, vilket också kan underlätta arbetet för skolhälsovårdaren. Via personlig kommunikation med skolhälsovårdarna på Axxell i Ekenäs och Karis, samt med hjälp av skolhälsoundersökningen, har innehållet för informationsbladet bestämts. Eftersom det i skolhälsoundersökningen framkom att studerande har problem med sunda levnadsvanor bestämde jag mig för att informationsbladet skall ha information om skolhälsovården och den kommunala hälsovården. Det påvisades även att studerande motionerar för lite och känner sig ensamma, därmed kommer informationsbladet att innehålla information om fritidsaktiviteter. På grund av de ständiga brotten och de upplevda fysiska hoten, den sexuella omognaden och den dåliga kontakten till föräldrarna och den upplevda ensamheten, som också påvisats i skolhälsoundersökningen, kommer informationsbladet att ha information om var man kan söka hjälp. Informationen i bladet kommer alltså att delas in i tre kategorier; nyttig information (allmänna stödet), fritids- och ungdomsverksamhet (psykosociala stödet) och hjälp (vart man tar kontakt vid problem). Detta informationsblad kommer att stödja ungdomen och hjälpa denna hitta någonslags fritidsaktivitet som främjar den fysiska, psykiska och sociala hälsan. Fritidsaktiviteter ger mening och utfyllnad till vardagen, vilket i sin tur kan leda till välbefinnande. Skolhälsovårdaren skall använda informationsbladet som ett hjälpmedel inom sitt arbete, eftersom det främjar hälsan och stödjer de mål och syften som studerandehälsovården arbetar för. Informationsbladet kan utnyttjas under hälsosamtalen med första årets studerande, där skolhälsovårdaren kan handleda den studerande till t.ex. motion.

### ***5.1. Innehållet i informationsbladet***

Skolhälsoundersökningen påvisar att studerande behöver stöd för sunda levnadsvanor och rutiner i vardagen och studerandehälsovårdens uppgift är att stödja ungdomen till ett hälsosamt liv. Därför kommer informationsbladet att innehålla länkar och information om

skolhälsovården (skolhälsovårdaren, kuratorn, skolläkaren osv.) och den kommunala hälsovården. Eftersom det påvisats att studerande rör på sig alltför lite, saknar vänner och känner sig ensamma kommer det även att finnas information om olika fritidsaktiviteter, såsom idrottsklubbar och hobbyn specifikt för Karis och Ekenäs, samt information om ungdomsverksamheten i städerna. På grund av de studerandes mentala ohälsa och sexuella omognad, de fysiska hoten och ständiga brott kommer bladet även att innehålla nummer till polisen, ungdomspolikliniker och nummer till olika samtalsjourer. Det påvisades också i skolhälsoundersökningen att flera ungdomar upplever att de inte kan tala med sina föräldrar. Därmed är det bra att ha nummer till olika samtalsjourer i informationsbladet, så att ungdomarna kan, om de vill, tala med någon vuxen och få vägledning om det behövs. Informationsbladet kommer även att innehålla information om Folkpensionsanstalten (bostadsstöd, studiestöd) samt länkar till internetsidor där man kan hitta arbete, eftersom dessa sidor kan stödja ungdomen till trygghet och välbefinnande. Informationsbladet kommer att inledas med information om varför idrott och fritidsaktiviteter är bra för ungdomen. Sedan kommer information om skolhälsovården och den kommunala hälsovården, vilka tjänster det finns och var, följt av den byråkratiska informationen. Därefter kommer information om vilka idrottsformer och fritidsaktiviteter det finns möjlighet till i kommunen Raseborg (se bilaga 1), följt av information om polis och samtalsjourer. Informationen för varje kategori kommer från broschyrer, Internet (bl.a. kommunen Raseborgs hemsida, sökmotorn Google, idrottsföreningars hemsidor) och via hälsocentralerna. Här fanns inga andra begränsningar än att informationen skulle vara uppdaterad och relevant.

## ***5.2. Layouten***

Det är viktigt för mottagaren att layouten är attraktiv och att det finns ändamålsenlig grafisk formgivning. Det fångar mottagarens intresse och håller kvar den. Det handlar om att göra produkten läsbar och tydlig men även om att väcka intresse och locka med färg och form. Mottagaren tar hellre emot budskapet i produkten om layouten ser bra ut. Idén är att fånga upp mottagarens intresse och hålla kvar det genom hela produkten. (Företagsuniversitetet. 2010) Informationsbladet kommer att tydligt delas in i tre delar med passande bilder samt färger för att göra bladet mer intressant och lockande för ungdomar. För att informationsbladet skall vara lättläst och informationen skall hittas lätt, kommer jag ställa upp informationen enligt de tre kategorierna som jag nämnt tidigare. Dessutom kommer bladet att ha innehållsförteckning för att underlätta informationssökning. (Se bilaga 2)

## 6 PRODUKTUTVÄRDERING

Jag valde att göra ett informationsblad som produkt, eftersom jag av egen erfarenhet vet att den är väldigt användbar och erbjuder hjälp och stöd till ungdomen också utanför skoltid. Produktutvecklingen har gått bra i stora drag, eftersom jag från första början visste hurdan produkt jag ville göra och varför. Problem uppstod dock då jag skulle hitta informationen till produkten. Mycket information som finns på Internet, kommuners hemsidor samt broschyrer är gammal, vilket ledde till att jag var tvungen att ringa till många ställen för att kontrollera att de fortfarande har en aktiv verksamhet. Det leder förstås också till problem då man tänker på informationsbladets framtid. Någon måste uppdatera informationsbladet varje år för att informationsbladet skall hållas vid liv. Denna uppgift faller antagligen på skolhälsovårdarna, eftersom det är de som delar ut den och jag hoppas att de finner tid för att göra detta. Då jag utvecklade informationsbladet försökte jag hålla den så simpel som möjligt och försökte hela tiden se bladet från ungdomarnas synvinkel. Informationsbladet skulle vara simpelt och kort, men ändå innehålla mycket information, vilket inte är en enkel kombination. Problemet löste jag genom att först informera kortfattat och sedan ge Internetadresser där de som är intresserade kan hitta mer information. För att få respons om informationsbladet skickade jag den till skolhälsovårdarna på yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs. Responsen som jag fick av skolhälsovårdarna var positiv och de var mycket nöjda med resultatet. De nämnde bl.a. att informationen var kortfattad och välformulerad och att det var en bra lösning att lägga till webbadresser som komplement till informationen. Även informationsbladets form och utseende upplevdes som positivt. Skolhälsovårdarna påpekade visserligen att skolorna, av ekonomiska orsaker, kanske inte har möjlighet att trycka informationsbladet i färg. Det skulle dock vara synd, eftersom det är färgerna och bilderna som gör informationsbladet lockande och det är viktigt att informationsbladet är lockande för att hålla kvar ungdomarnas intresse. Skolhälsovårdarna tyckte också att det kunde vara svårt att få upp informationsbladet på Axxells hemsida, eftersom de *”inte brukar lägga upp extra information där”*. Informationsbladet gäller även bara i Karis och Ekenäs och gäller alltså inte hela yrkesinstitutet Axxell.

## 7 KRITISK GRANSKNING

Enligt Nyberg (1999: 95-96) reflekterar du kritiskt kring metoder, datainsamling, respondenter. Reflektera om slutprodukten och granska kritiskt källor som använts, brister i arbetet och ge förslag på vidareforskning. Man skall även kritiskt granska den egna processen.

Skrivprocessen har varit en berg- och dalbana. Det var lätt att komma igång, eftersom jag rätt fort kom på vad jag skulle rikta mig in på. Datainsamlingen gick bra, men pga. motivationsbrist tog det länge att gå igenom alla källor. Vid eftertanke är genomgången av källorna något som jag kunde gjort bättre. Jag märkte att jag inte läst igenom alla källor ordentligt och var tvungen att gå tillbaka och läsa dem igen vid senare skede. Själva skrivandet gick dock bra, då jag väl kommit igång och jag tycker att det varit lätt att skriva, trots problem med att få alla tankar till ord. Något som jag också skulle ändra på är insamlingen av data från Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs. Om jag fick göra arbetet igen, skulle jag intervjua studerande vid Axxell, för att få veta vad de tycker informationsbladet skulle innehålla, samt vad de tycker om den då den är färdig. I detta arbete fick jag endast feedback från skolhälsovården, vilket förstås också är bra, eftersom det är de som kommer att utnyttja informationsbladet i sin handledning. Det hade visserligen varit intressant att veta vad de studerande hade för åsikter, samt att ge dem chansen att påverka. En annan brist i arbetet är undersökningen som gjorts av Vehviläinen (2008) och utgetts av Utbildningsstyrelsen. Då man läser den noggrant nämns det att undersökningen bara gjorts på 8 yrkesskolor i hela Finland. Dock var 6 av dessa skolor i huvudstadsregionen. Resultatet visar att 41 % av de deltagande avbrutit sina studier för att de helt enkelt inte trivdes på skolan. Denna procent låter väldigt alarmerande, men det behöver inte överrensstämma med resten av landet.

I framtiden skulle det vara intressant att undersöka effekten av informationsbladet och ifall det faktiskt upplevts som ett stödande hjälpmedel. Man kunde då fråga både skolhälsovården och de studerande om hur informationsbladet kunde förbättras, vilka brister den har samt vad som kunde förändras. I framtiden kunde man också fundera på om informationsbladet skulle hållas i dess nuvarande format, eller kanske istället läggas upp på Internet där man enkelt kunde uppdatera och modifiera det.



## 8 DISKUSSION

Enligt Nyberg (1999: 95-97) skall man i diskussionsdelen upprepa syftet och kommentera hur lätt eller svårt det varit att skriva. Man skall även koppla till frågeställningarna i inledningen och diskutera hur man lyckats besvara dem. Man skall även diskutera om man lärt sig något nytt, fått nya tankar och idéer, vad som var svårt och vad som var lätt. Enligt Hirsjärvi m.fl. (1995: 66) skall det i diskussionen framgå hur man lyckats lösa problemet, vilka begränsningar man haft, samt hur resultatet kan tillämpas.

Syftet med arbetet var att, ur ett skolhälsovårdsperspektiv skapa ett informationsblad som stödjer studerande vid Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs i deras hantering av vardagen utanför skoltid. Frågeställningarna var: Vilka är det vardagliga problem, utanför skoltid, som studerande vid Axxell i Karis och Ekenäs möter på, jämfört med västra och södra Finland? Vad skall hjälpmedlet innehålla?

Jag tycker att arbetet besvarar frågeställningarna och att teorin stödjer min produkt. Den första frågan var vilka de vardagliga problemen för studerande är i Karis och Ekenäs jämfört med västra och södra Finland. Genom att läsa studera resultaten från skolhälsoundersökningen framkom vilka problem som förekommer i västra och södra Finland. Dessa visade sig överensstämma med de problem som framkommit i Karis och Ekenäs i samband med hälsosamtalen. Den andra frågeställningen var vad hjälpmedlet skulle innehålla för att fungera som stöd för studerande i Karis och Ekenäs, samtidigt som den skulle vara ett hjälpmedel för skolhälsovårdaren. Genom att definiera problemet och använda empowerment, dvs. hjälp till självhjälp som utgångsläge kunde den andra frågeställningen besvaras. För att informationsbladet skall fungera som ett hjälpmedel för skolhälsovårdaren måste även hennes arbetsuppgifter och roll beaktas samt hälsosamtalens teman bekantas vid. Informationsbladet är planerat så att den kan utnyttjas under hälsosamtalen och användas som ett stöd.

Datansamlingen gick smidigt, trots problem gällande saknaden av skolhälsoundersökningens resultat i Karis och Ekenäs. De vardagliga problem som finns i Karis och Ekenäs baseras på de problem som framkommit i hälsosamtalen och största delen av dessa är första årets studerande. Fastän inte skolhälsovården är medveten om vilka problem i skolhälsoundersökningens resultat som specifikt gäller Karis och Ekenäs, har liknande problem ändå framkommit i hälsosamtalen med första årets studerande. Saknaden av

skolhälsoundersökningens resultat gör alltså inget i denna kontext, eftersom de problem som framkommit är sådana som första årets studerande nämnt och informationsbladet är riktat till första årets studerande. Man kan visserligen inte dra slutsatser om att alla problem som framkommit i skolhälsoundersökningen överensstämmer med skolorna i Karis och Ekenäs, inte heller att de problem som framkommit i hälsosamtalen stämmer för hela skolan, men eftersom fokuset är på första årets studerande, är det irrelevant att ifrågasätta det som framkommit under hälsosamtalen. Det har varit lätt att hitta bakgrundsfakta och information, tack vare det enorma stödet från Folkhälsan och de berörda inom På Rätt Spår. Syftet med arbetet var att skapa ett informationsblad som stödjer ungdomar i deras hantering av vardagen. Eftersom produkten inte ännu testats av ungdomarna, är det svårt att säga om informationsbladet gör detta eller inte. Däremot är innehållet i informationsbladet relevant, med tanke på de problem som framkommit i skolhälsoundersökningen och hälsosamtalen.

Eftersom arbetet är en del i Folkhälsans projekt På Rätt Spår fanns det från projektets sida en del begränsningar. Dessa begränsningar var bl.a. att målgruppen är 15 år fyllda ungdomar hemmahörande västra Nyland eller huvudstadsregionen, som påbörjat studier vid yrkesinstitut. Eftersom det skulle varit ett alldeles för stort arbete att göra produkter åt alla yrkesinstitut i västra Nyland och huvudstadsregionen, valde jag att begränsa mig till Yrkesinstitutet Axxell i Karis och Ekenäs. Från början hade jag tänkt begränsa arbetet ännu mer genom att bara rikta mig till studerande som flyttat hemifrån för att studera vid Axxell, men vid närmare eftertanke kom jag på att arbetet lika bra kunde riktas till alla första årets studerande, eftersom det är viktigt med stöd under just det första året.

Det jag lärt mig under examensarbetsprocessen är att skriva ner alla de tankar och idéer jag fått. Det blev då enklare att koncentrera sig på skrivandet och gjorde att man lättare fick med det väsentliga. Det var lätt att producera informationsbladet, eftersom jag redan från första början visste hur den skulle se ut. Det var inte heller svårt att hitta bakgrundsfakta som stödde det som jag planerat att ha med i informationsbladet. Det som var svårt var att hitta forskning som stödde motionens och hobbyers påverkan på den psykiska hälsan i samband med det psykosociala. Den forskning som gjorts koncentrerar sig för det mesta på motionens fysiska påverkan.

## Källförteckning

Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. 2005. *Suomalaisten terveys*. Kansanterveyslaitos ja Stakes. Duodecim: Saarijärven Offset Oy.

Folkhälsolagen 28.1.1972/66. Finlex. Hämtat den 20.9.2010. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1972/19720066>

Företagsuniversitetet. 2010. *Layout för tryck och webb – attraktiv och intresseväckande grafisk design*. Hämtat den 25.4.2010. Tillgänglig: <http://www.foretagsuniversitetet.se/kurs/kursinfo/LayoutForTryckOchWebb/>

Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. *Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä*. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Liikanen, P., Remes, P. & Sajavaaja, P. 1995. *Tutkimus ja sen raportointi*. Jyväskylä: Kirjaythymä.

Huurre, T. & Aro, H. 2007. *Nuoruusiän hyvinvoinnin erot vaikuttavat aikuisikään asti*. Kansanterveys. 2007: 1. 14–15.

Hwang, P & Nilsson, B. 2003. *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Kostenius, C & Lindqvist, A-K. 2006. *Hälsövägledning – från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur Ab.

Nyberg, R. 1999. *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar*. Vasa: Edutime.

Skolhälsoundersökning. 2009. Institutet för hälsa och välfärd. Hämtat den 12.4.2010. Tillgänglig: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Skolhälsoundersökning – seurustelu. 2009. Institutet för hälsa och välfärd.

Hämtat den 18.4.2010, från:

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/kokomaa2009/index.htm>

Luopa, P., Harju, H., Puusniekka, R., Jokela, J., Kinnunen, T. & Pietikäinen, M. 2009. *Kouluterveys 2008. Etelä-Suomen lääniraportti*. Helsinki: Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos.

Mannerheims barnskyddsförbund. 2009. *Enkät om välmående i skolan*.

Hämtat den 6.9.2010.

Tillgänglig: [http://www.oph.fi/startsidan/102/skolfreden\\_utlystes\\_i\\_abo?language=sv](http://www.oph.fi/startsidan/102/skolfreden_utlystes_i_abo?language=sv)

MAST 2009. Hämtat den 18.4.2010

Tillgänglig: <http://www.mastohjaus.fi/kohderyhmat.html>

Mäkinen, O. 2005. *Tieteellisen kirjoittamisen ABC*. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Niemelä, A. 2007. *Selvitys lasten ja nuorten hyvinvointia koskevasta tutkimuksesta*.

Hämtat den 23.2.2010. Tillgänglig:

<http://verso.palmenia.helsinki.fi/kirjasto/julkaisut/LastenHVselvitys.pdf>

Pirttiniemi, J. 2003. *Ammatillisen koulutuksen keskeyttämistä voidaan ehkäistä*.

Undervisnings- och kulturministeriet. Hämtad den 7.9.2010.

Tillgänglig: <http://www.opintoluotsi.fi/fi->

[FI/artikkelit/ammattillisen\\_koulutuksen\\_kskeyttamista\\_voidaan\\_ehkaista/](http://www.opintoluotsi.fi/fi-)

Ropo, A. & Eriksson, P. 2001. *Hyvinvointipalvelut, liiketoiminta ja vapaaehtoistyö*. Jyväskylä.

Salonen, P., Aromaa, M., Rautava, P., Suominen, S., Alin, J. & Liuksila, P-R. 2004. *Miten suomalainen koululainen voi? Viidennen luokan laajennetun terveystarkastuksen keskeisiä löydöksiä*. Duodecim 2004: 120: 563-569.

Sihvola, S. 2000. *Terveyskeskustelu kouluuntulotarkastuksessa*. Akademisk avhandling.

Tammerfors: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Social- och hälsovårdsministeriet, 2004. *Kvalitetsrekommendation för skolhälsovården.*

Hämtat den 24.4.2010. Tillgänglig:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3895.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3895.pdf)

Social- och hälsovårdsministeriet, 2007. *Handbok för studerandehälsovården.*

Hämtad den 12.9.2010. Tillgänglig:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3931.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3931.pdf)

Statistikcentralen, 2007. Hämtad den 9.1.2010

Tillgänglig: [http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-03-16\\_004.html?s=0#2](http://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-03-16_004.html?s=0#2)

Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga 28.5.2009/380. Finlex. Hämtat den

20.9.2010. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2009/20090380>

Terveyskirjasto, Duodecim. Hämtad den 16.8.2010.

Tillgänglig: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=aas00017](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=aas00017)

Utbildningsstyrelsen. 2010. *Elev- och studerandevård.* Hämtad den 6.9.2010.

Tillgänglig: <http://www.edu.fi/elev-och-studerandevard>

Vehviläinen, J. 2008. *Kuvauksia koulutuksen keskeyttämisestä.* Utbildningsstyrelsen.

Helsinki. Hämtat den 20.4.2010. Tillgänglig:

[http://www.oph.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/oph/embeds/46566\\_kuvauksia\\_koulutuksen\\_keskeyttamsesta.pdf](http://www.oph.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/oph/embeds/46566_kuvauksia_koulutuksen_keskeyttamsesta.pdf)

Vertio, H. 2003. *Terveyden edistäminen.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO. *Health Promotion Action means.*

Hämtat den 20.9.2010.

Tillgänglig: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html>

World Health Organisation. *The Ottawa Charter for Health Promotion*.

Hämtat den 20.9.2010.

Tillgänglig: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

# Välkommen till Axxell!

- nyttig information till dig som är ny här



## **VARFÖR SKALL DU LÄSA DETTA?**

Var tredje skolungdom lider dagligen av huvudvärk, magont, sömnsvårigheter eller trötthet. Var tionde lider av en sjukdom, skada eller handikapp som stör den vardagliga aktiviteten. Psykiskt illamående har också ökat markant såsom också antalet unga som känner sig ensamma. Som många vet förbättrar motion andningsmusklernas styrka och uthållighet, blodcirkulationen i hela kroppen, lungornas ventilation, andningens effekt samt musklernas energi- och ämnesomsättning. Det som ofta glöms bort är att motion, idrott och hobbyer även förbättrar självkänslan, jag-bilden och förtroendet till den egna prestationen. En passlig motionsform eller hobby och tiden som används till detta främjar hälsan samt upprätthåller och förbättrar funktionsförmågan. På så vis gynnas inte bara hälsan, utan förbättras även livskvaliteten och vardagen får mer innehåll. Så låt detta informationsblad hjälpa dig att hjälpa dig själv!

## **NYTTIG INFORMATION**

### ***Skolhälsovården i Ekenäs***

#### **Skolhälsovårdarna**

Åsa Söderling

Tfn (019) 289 3260, GSM 040 825 2938

[asa.soderling@axxell.fi](mailto:asa.soderling@axxell.fi)

Mottagning på Raseborgsvägen 5: onsdagar, torsdagar och fredagar.

Preventivrådgivning med läkare varannan onsdag kl 14.30 - 17 är på Raseborgsvägen 5, tidsbokning via skolhälsovårdare.

Diana Fagerström

Tlf (019) 289 31 90, GSM 0400 219 850,

[diana.fagerstrom@axxell.fi](mailto:diana.fagerstrom@axxell.fi)

Mottagning i Knipnäs, Fågelsången 1: onsdagar och torsdagar.



## Bilaga 1

### **Skolkurator**

Ulla Sontag-Himmelroos

Tlf 0290 01 7449, GSM 044 739 7449

[ulla.sontag-himmelroos@axxell.fi](mailto:ulla.sontag-himmelroos@axxell.fi)

Mottagning i Knipnäs (3:e våningen) : måndagar och tisdagar  
mottagning på Raseborgsvägen 5 : onsdagar och torsdag-fredag

**Obs! Skolhälsovårdarna och skolkurator kan nås per telefon varje vardag mellan kl 8-16.**

**För mer information, gå in på skolans hemsida:**

<http://www.axxell.fi/sv/enheter/axxell-ekenaes2/studera-i-ekenaes/studerandevard.html>

### ***Skolhälsovården i Karis***

#### **Skolhälsovårdaren**

Sonja Westerlund

Tlf 040 711 4849

[Sonja.Westerlund@axxell.fi](mailto:Sonja.Westerlund@axxell.fi)

Mottagning på Axxell: onsdag, torsdag och fredag.

#### **Skolkurator**

Eva Wadenström

Tlf 0290 01 7565 GSM 044 739 7565

[Eva.Wadenstrom@axxell.fi](mailto:Eva.Wadenstrom@axxell.fi)

#### **Tandvården**

Tandvården är gratis för personer under 18 år.

Tidsbeställning: (019) 289 34 40

Adress: Karis hälsovårdscentral,

Carema Bulevarden 21, 10300 Karis

## **Internatsövervakare**

Aleksi Pärnänen

Tlf 0290 01 7549 GSM 044 739 7549

[Aleksi.Parnanen@axxell.fi](mailto:Aleksi.Parnanen@axxell.fi)

## ***Kommunala hälsovården***

### **Jouren**

Hälsovårdscentralerna har öppet vardagar kl. 8.00-16.00.

Gäller akutmottagning och mottagning enligt tidsbeställning.

**Hälsovårdscentralen i Ekenäs (019) 289 3000**

**Hälsovårdscentralen i Karis (019) 289 3400**

### **Vid akut insjuknande och olycksfall på vardagskvällar och nätter:**

Måndag-torsdag kl. 16.00-8.00 samt fredagar kl. 16-18 på Västra Nylands sjukhus vid Östra Strandgatan 9, tel. (019) 224 2890.

### **Vid akut insjuknande och olycksfall på veckoslut och helger:**

Fredagar fr.o.m. kl. 18.00 till måndag morgon kl. 8.00 samt helger är hälsovårdscentralens akutmottagning (samjour) i Västra Nylands sjukhus vid Östra Strandgatan 9, tel. (019) 224 2890.

### **För mer information kontakta skolhälsovårdaren eller gå in på:**

<http://www.raseborg.fi/service/halso-och-sjukvard>

## ***Folkpensionsanstalten (Kela)***

### **Studiestöd och bostadstillägg**

Du kan inte få studiepenning om du är under 17 år eftersom du då har rätt till barnbidrag. Du kan få studiepenning från början av månaden efter den månad du fyllt 17.

Läs mer: <http://www.fpa.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/221008123154MP?OpenDocument>

## Bilaga 1

Bostadstillägg kan du få för studiemånaderna om du bor i en hyres-, bostadsrätts eller delägarbostad. Bostadstillägg beviljas för en sådan bostad som är lämpligt belägen med tanke på studierna.

Läs mer: <http://www.fpa.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/221008123842MP?OpenDocument>

### **Skolresestöd**

Skolresestöd betalas som ersättning för dagliga skolresekostnader. Stödet är avsett för gymnasie- eller yrkesinriktade studier. Du kan få skolresestöd om avståndet mellan bostanden och läroinrättningen är minst 10 kilometer och kostnaderna överstiger 54 euro per månad.

Läs mer: <http://www.fpa.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/311001131033IL?OpenDocument>

### **Arbete**

Arbete kan hittas via kommunens hemsida

<http://www.raseborg.fi/aktuellt/lediga-jobb>

eller via Arbets- och näringsbyråns hemsida

<http://www.mol.fi/platser/>

## **FRITIDEN**

### ***Idrottsklubbar och föreningar, samt fritidsaktiviteter***

Via Raseborgs hemsida hittar man en lista med olika föreningar inom Raseborg. Det går att välja mellan handboll, fotboll, bordtennis, badminton, friidrott, golf, gymnastik, bågskytte, simning, motorsport, karate, navigering och segling, fritidsdykning, tennis, innebandy samt mycket mer.

Gå in på sidan <http://www.raseborg.fi/region/foreningar/motion> för mer information och alternativ. Här finns något för alla!



## Bilaga 1

### Andra förslag:

**Biografen** Bio Forum, Kärrgatan 5, tfn 019-241 1501, 040 515 5451

[www.surfnet.fi/cinema/index.html?bio=3](http://www.surfnet.fi/cinema/index.html?bio=3)

**Bollhall**, Flemingsgatan 19, tfn 020 619 2144.

[www.ekenas.fi](http://www.ekenas.fi) "Idrott och motion"

**Bowling** Ekenäs Bowling Ab, Magasinsgatan 7. Tfn 019-241 3813. [www.ekenasbowling.fi](http://www.ekenasbowling.fi)

### Cykeluthyrning

Ekenäs gästhamn, Norra Strandgatan, tfn 019-241 1790. [www.ekenasport.fi](http://www.ekenasport.fi)

Ormnäs Camping i Ekenäs, Ormnäsvägen 1, tfn .019-241 4434.

[www.ek-camping.com](http://www.ek-camping.com)

Hotel Motel Marine, Kammakaregatan 4, tfn 019- 241 3833.

[www.motelmarine.fi](http://www.motelmarine.fi)

**Frisbeegolf.** Västerby friluftsområde, [www.eif.fi/frisbeegolf](http://www.eif.fi/frisbeegolf)

**Golf.** 18-håls golfbana under byggnad, planeras vara spelfärdig sommaren 2009. Ekenäs Golfklubb r.f. och Ab Eke Golf Oy. [www.ekegolf.fi](http://www.ekegolf.fi)

### Konditionscenter

Aplico Ekenäs, Formansallén 2, tfn 0440 565 100. [www.aplicotammisaari.fi](http://www.aplicotammisaari.fi)

Se [www.ekenas.fi](http://www.ekenas.fi) "Idrott och motion"/Gym Sportten, Långgatan 14, tfn 040 526 7730.

[www.sportten.fi](http://www.sportten.fi)

**Minigolf** Stallörsparken, Västvallen. Öppet i maj lö-sö kl. 13-18.

Sommarmånaderna varje dag kl. 11-21 (ej vid regn). Tfn 0400 826 653.

**Paddling** Paddlingsfabriken; uthyrning, kurser, safaris. Tfn

0400 411 992. [www.paddlingsfabriken.fi](http://www.paddlingsfabriken.fi)

Plums; uthyrning och kurser. Tfn 040 828 5449.



## Bilaga 1

**Simning** Ekenäs simhall, Flemingsgatan 19, tfn 020 619 2144. [www.ekenas.fi](http://www.ekenas.fi) "Idrott och motion". Vinterbad; Stallörsparkens siminrättning, tfn idrottsbyrån 020 619 2148.

**Skidning** Västerby friluftsområde; 12 km skidspår, beslyst spår 3 km.

Se [www.ekenas.fi](http://www.ekenas.fi) "Fritid"

**Tennis** Ekenäs tennisklubb, tfn 019-241 3213.

Tennishall/Alkärrret. Ute-tennisbanor vid Carpelansvägen. [www.etk-tennis.surfnet.fi](http://www.etk-tennis.surfnet.fi)

### **Ridning**

Dragsvik ridstall. Tfn 019-241 2401, 0400 484 137.

Rullarsböle ridstall, Snappertuna. Tfn 019-234 230, 0400 474 018.

[personal.inet.fi/yritys/rullarsbole](http://personal.inet.fi/yritys/rullarsbole)

Hummeldal, terrängridning, tfn 019-202 057. [www.hummeldal.net](http://www.hummeldal.net)

Rilax, Bromarf; Billnäs ridcentrum/ridläger. Tfn 0400 826 949, 019-230 066. [www.billnas-rilax.com](http://www.billnas-rilax.com)

Stall Heimur, Vimonböle. Puh. 019-241 2824, 044 505 4145.

Väst-Nylands Ryttare rf: [www.kolumbus.fi/v-nr/intro-sve.htm](http://www.kolumbus.fi/v-nr/intro-sve.htm)

### ***Ungdomsverksamhet***

Scoutkårer, dans, sjöräddning, ungdomsförening och mycket mer hittar du på Raseborgs hemsida:

<http://www.raseborg.fi/service/ungdom/ungdomsorganisationer-och-foreningar>

### **HJÄLP**

#### ***Raseborgs polisstation***

Formansallén 4

PB 9



## Bilaga 1

10601 Ekenäs

tel. 071 873 0281, fax 071 873 6266

Öppettider: må-fre 08.00-16.15

Brottsanmälningar kan göras varje dag mellan kl. 8.00-16.00 till telefonnummer 07187 36246.

För mer information gå in på:

<http://www.polamk.fi/poliisi/lansi-uusimaa/home.nsf/pages/79DD3219C1366857C225750D002192EB?opendocument>

I nödfall samt i behov av akut hjälp  
ring 112.

### ***Ungdomsmottagningen i Ekenäs***

Psykiatriska polikliniken i Västra Nyland

Östra Strandgatan 9

10600, EKENÄS

tfn (019) 224 3800

I ungdomsåren kan Du råka i en situation, som Du känner att Du inte klarar av. Känner Du Dig ensam med Dina svårigheter och har ingen att tala med? Du som är mellan 13-20 år kan vända dig till ungdomsmottagningen.

Besöken är **avgiftsfria** och personalen har **tystnadsplikt**.

### ***Hjälpande telefoner – Auttava puhelin***

**Telefonen för barn och unga** (Mannerheims barnskyddsförbund)

Må - fr 14 – 20, lö, sö 17 – 20

Tfn 0800 120 400

Se även: [http://www.mll.fi/pa\\_svenska/](http://www.mll.fi/pa_svenska/)

### **Folkhälsans kostnadsfria telefonrådgivning**

Samtalsjouren är öppna må – ons

kl. 15 - 20

Tfn 0800 – 151 100

## Bilaga 1

### **Röda Korsets riksomfattande samtalsjour**

Måndag - fredag kl 9-06, lördag kl 15-06 och söndag kl 15-22

**Tfn 01019 5202**

### **Kyrkans samtaltjänst**

Måndag - söndag kl 20 – 24

**Tfn 01019-0072**

**Gratis Kristelefon, samtalshjälp och information om frågor i anknytning till sexuellt utnyttjande och våld. Må-Fre 9.00 - 15.00, Lö-Sö 15.00 - 21.00.**

**Tfn 0800 – 97899**

**AA-jour** – Hjälp mot egna alkoholproblem

**Tfn 019 232 144**

**Aids-telefon** – Info och stöd åt HIV-smittade, dem som är rädda för smitta. Må - fre 10-15.30

**Tfn 0207 465 705**

**Församlingarnas Samtalstjänst** (riksomfattande)

kl. 20-24 varje dag

**Tfn 01019 0072**

**IRTI HUUMEISTA rf** , vardagar 9-15 och helger 18-21.

**Tfn 010 80 4550.** För mer info: [www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)



# Välkommen till Axxell!

- nyttig information till  
dig som är ny här

Mannfolk, A.  
Bilder: Mannfolk, A.

UP i vård  
[www.novia.fi](http://www.novia.fi)



Åbo, 2010





## Bilaga 2

### **Röda Korsets riksomfattande**

#### **samtalsjour**

Måndag - fredag kl 9-06,

lördag kl 15-06 och söndag kl 15-22

**Tfn 01019 5202**

Gratis kristelefon, samtalshjälp och information om frågor i anknytning till sexuellt utnyttjande och våld.

Må-Fre 9.00 - 15.00, Lö-Sö 15.00 - 21.00.

**Tfn 0800 – 97899**

**AA-jour** – Hjälpt mot egna alkoholproblem

**Tfn 019 232 144**

**Aids-telefon** – Info och stöd åt HIV-smittade, dem som är rädda för smitta.

Må - fre 10-15.30

**Tfn 0207 465 705**

### **Församlingarnas Samtalstjänst**

(riksomfattande)

kl. 20-24 varje dag

**Tfn 01019 0072**

**IRTI HUUMEISTA rf**, vardagar 9-15 och helger 18-21.

**Tfn 010 80 4550**

[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)

### **INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

#### **Varför är motion/hobbyer så bra?**

#### **Nyttig information**

Skolhälsovården i Ekenäs

Skolhälsovården i Karis

Kommunala hälsovården

Folkpensionsanstalten

Arbete

#### **Fritiden**

Idrottsklubbar och föreningar, samt

fritidsaktiviteter

Ungdomsverksamhet

#### **Hjälp**

Raseborgs polisstation

Ungdomsmottagningen

Hjälptande telefonen – auttava puhelin

## VARFÖR SKALL DU LÄSA DETTA?

Var tredje skolungdom lider dagligen av huvudvärk, magont, sömnsvårigheter eller trötthet. Var tionde lider av en sjukdom, skada eller handikapp som stör den vardagliga aktiviteten. Psykiskt illamående har också ökat markant såsom också antalet unga som känner sig ensamma.

Som många vet förbättrar motion andningsmusklernas styrka och uthållighet, blodcirkulationen i hela kroppen, lungornas ventilation, andningens effekt samt musklernas energi- och ämnesomsättning.

Det som ofta glöms bort är att motion, idrott och hobbyer även förbättrar självkänslan, jag-bilden och förtroendet till den egna prestationen. En passlig motionsform eller hobby och tiden som används till detta främjar hälsan samt upprätthåller och förbättrar funktionsförmågan. På så vis gynnas inte bara hälsan, utan förbättras även livskvaliteten och vardagen får mer innehåll.

Så låt detta informationsblad hjälpa dig att hjälpa dig själv!

## *Ungdomsmottagningen*

*Psykiatriska polikliniken i Västra Nyland*  
Östra Strandgatan 9  
10600, EKENÄS  
tfn (019) 224 3800

I ungdomsåren kan Du råka i en situation, som Du känner att Du inte klarar av. Känner Du Dig ensam med Dina svårigheter och har ingen att tala med? Du som är mellan 13-20 år kan vända dig till ungdomsmottagningen.

Besöken är **avgiftsfria** och personalen har **tystnadsplikt**.

## *Hjälpande telefoner – Auttava puhelin*

### **Telefonen för barn och unga**

(Mannerheims barnskyddsförbund)

Må - fr 14 – 20, lö, sö 17 – 20

**Tfn 0800 120 400**

Se även: [http://www.mll.fi/pa\\_svenska/](http://www.mll.fi/pa_svenska/)

### **Folkhälsans kostnadsfria**

#### **telefonrådgivning**

Samtalsjouren är öppen må – ons  
kl. 15 - 20

**Tfn 0800 – 151 100**



## HJÄLP

### *Raseborgs polisstation*

Formansallén 4

PB 9

10601 Ekenäs

Tfn 071 873 0281, fax 071 873 6266

Öppettider: må-fre 08.00-16.15

Brottsanmälningar kan göras varje dag mellan kl. 8.00-16.00 till telefonnummer 07187 36246.

För mer information gå in på:

<http://www.polamk.fi/poliisi/lansi-uusimaa/home.nsf/pages/79DD3219C1366857C225750D002192EB?opendocument>

I nödfall samt i behov av akut hjälp ring 112.



## NYTTIG INFORMATION

### *Skolhälsovården i Ekenäs*

#### *Skolhälsovårdarna*

Åsa Söderling

Tfn (019) 289 3260, GSM 040 825 2938

[asa.soderling@axxell.fi](mailto:asa.soderling@axxell.fi)

Mottagning på Raseborgsvägen 5:  
onsdagar, torsdagar och fredagar.

Preventivrådgivning med läkare varannan onsdag kl 14.30 - 17 är på Raseborgsvägen 5, tidsbokning via skolhälsovårdare.

Diana Fagerström

Tfn (019) 289 31 90, GSM 0400 219 850,

[diana.fagerstrom@axxell.fi](mailto:diana.fagerstrom@axxell.fi)

Mottagning i Knipnäs, Fågelsången 1:  
onsdagar och torsdagar.

#### *Skolkurator*

Ulla Sontag-Himmelroos

Tfn 0290 01 7449, GSM 044 739 7449

[ulla.sontag-himmelroos@axxell.fi](mailto:ulla.sontag-himmelroos@axxell.fi)

Mottagning i Knipnäs (3:e våningen) :  
måndagar och tisdagar

mottagning på Raseborgsvägen 5 :  
onsdagar och torsdag-fredag

**Obs! Skolhälsovårdarna och skolkurator kan nås per telefon varje vardag mellan kl 8-16.**

**För mer information, gå in på skolans hemsida:**

<http://www.axxell.fi/sv/enheter/axxell-ekenaes2/studera-i-ekenaes/studerandevard.html>

### ***Skolhälsovården i Karis***

#### ***Skolhälsovårdaren***

Sonja Westerlund

Tfn 040 711 4849

[Sonja.Westerlund@axxell.fi](mailto:Sonja.Westerlund@axxell.fi)

Mottagning på Axxell: onsdag, torsdag och fredag.

#### ***Skolkurator***

Eva Wadenström

Tfn 0290 01 7565 GSM 044 739 7565

[Eva.Wadenstrom@axxell.fi](mailto:Eva.Wadenstrom@axxell.fi) **Tandvården**

Tandvården är gratis för personer under 18 år. Tidsbeställning: (019) 289 34 40

Adress: Karis hälsovårdscentral,

Carema Bulevarden 21, 10300 Karis

#### ***Internatsövervakare***

Alexi Pärnänen

Tfn 0290 01 7549

GSM 044 739 7549

[Alexi.Parnanen@axxell.fi](mailto:Alexi.Parnanen@axxell.fi)

### **Ridning**

Dragsvik ridstall. Tfn 019-241 2401, 0400 484 137.

Rullarsböle ridstall, Snappertuna. Tfn 019-234 230, 0400 474 018.

[personal.inet.fi/yritys/rullarsbole](http://personal.inet.fi/yritys/rullarsbole)

Hummeldal, terrängridning, tfn 019-202 057. [www.hummeldal.net](http://www.hummeldal.net)

Rilax, Bromarf; Billnäs  
ridcentrum/ridläger. Tfn 0400 826 949,  
019-230 066. [www.billnas-rilax.com](http://www.billnas-rilax.com)

Stall Heimur, Vimomböle.

Tfn 019-241 2824, 044 505 4145.

Väst-Nylands Ryttare

rf; [www.kolumbus.fi/v-nr/intro-sve.htm](http://www.kolumbus.fi/v-nr/intro-sve.htm)

### ***Ungdomsverksamhet***

Scoutkårer, dans, sjöräddning,  
ungdomsförening och mycket mer hittar du  
på Raseborgs hemsida:

<http://www.raseborg.fi/service/ungdom/ungdomsorganisationer-och-foreningar>



## Bilaga 2

**Minigolf** Stallörsparken, Västvallen.

Öppet i maj lö-sö kl. 13-18.

Sommarmånaderna varje dag kl. 11-21 (ej vid regn). Tfn 0400 826 653.

**Paddling** Paddlingsfabriken; uthyrning, kurser, safaris. Tfn 0400 411 992.

[www.paddlingsfabriken.fi](http://www.paddlingsfabriken.fi)

Plums; uthyrning och kurser. Tfn 040 828 5449.

**Simning** Ekenäs simhall, Flemingsgatan 19, tfn 020 619 2144. [www.ekenas.fi](http://www.ekenas.fi) "Idrott och motion". Vinterbad; Stallörsparkens siminrättning, tfn idrottsbyrån 020 619 2148.

**Skidning** Västerby friluftsområde; 12 km skidspår, beslyst spår 3 km.

Se [www.ekenas.fi](http://www.ekenas.fi) "Fritid"

**Tennis** Ekenäs tennisklubb, tfn 019-241 3213.

Tennishall/Alkärret. Ute-tennisbanor vid Carpelansvägen. [www.etk-tennis.surfnet.fi](http://www.etk-tennis.surfnet.fi)



## ***Kommunala hälsovården***

### ***Jouren***

**Hälsovårdscentralerna har öppet vardagar kl. 8.00-16.00.**

Gäller akutmottagning och mottagning enligt tidsbeställning.

**Hälsovårdscentralen i Ekenäs  
(019) 289 3000**

**Hälsovårdscentralen i Karis  
(019) 289 3400**

**Vid akut insjuknande och olycksfall på vardagskvällar och nätter:**

Måndag-torsdag kl. 16.00-8.00 samt fredagar kl. 16-18 på Västra Nylands sjukhus vid Östra Strandgatan 9,  
**Tfn (019) 224 2890.**

**Vid akut insjuknande och olycksfall på veckoslut och helger:**

Fredagar fr.o.m. kl. 18.00 till måndag morgon kl. 8.00 samt helger är hälsovårdscentralens akutmottagning (samjour) i Västra Nylands sjukhus vid Östra Strandgatan 9,  
**Tfn (019) 224 2890.**

**För mer information kontakta skolhälsovårdaren eller gå in på:**  
<http://www.raseborg.fi/service/halso-och-sjukvard>

## ***Folkpensionsanstalten (Kela)***

### ***Studiestöd och bostadstillägg***

Du kan inte få studiepenning om du är under 17 år eftersom du då har rätt till barnbidrag. Du kan få studiepenning från början av månaden efter den månad du fyllt 17. Läs mer:

<http://www.fpa.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/221008123154MP?OpenDocument>

Bostadstillägg kan du få för studiemånaderna om du bor i en hyres-, bostadsrätts eller delägarbostad.

Bostadstillägg beviljas för en sådan bostad som är lämpligt belägen med tanke på studierna. Läs mer:

<http://www.fpa.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/221008123842MP?OpenDocument>

### ***Skolresekostnad***

Skolresekostnad betalas som ersättning för dagliga skolresekostnader. Stödet är avsett för gymnasie- eller yrkesinriktade studier.

Du kan få skolresekostnad om avståndet mellan bostaden och läroinrättningen är minst 10 kilometer och kostnaderna överstiger 54 euro per månad.

Läs mer:

<http://www.fpa.fi/in/internet/svenska.nsf/NET/311001131033IL?OpenDocument>

## ***Arbete***

Arbete kan hittas via kommunens hemsida <http://www.raseborg.fi/aktuellt/lediga-jobb>

eller via Arbets- och näringsbyråns hemsida

<http://www.mol.fi/platser/>

## **FRITIDEN**

### ***Idrottsklubbar och föreningar, samt fritidsaktiviteter***

Via Raseborgs hemsida hittar man en lista med olika föreningar inom Raseborg. Det går att välja mellan handboll, fotboll, bordtennis, badminton, friidrott, golf, gymnastik, bågskytte, simning, motorsport, karate, navigering och segling, fritidsdykning, tennis, innebandy samt mycket mer.

Gå in på sidan

<http://www.raseborg.fi/region/foreningar/motion> för mer information och alternativ.

Här finns något för alla!

