



MEST er et tilbud fra skolehelsetjenesten til elever på videregående skole med fokus på mestring av hverdagsutfordringer.

Helsesøster starter skoleåret med å informere elevene klassevis om helsesøstertjenesten på skolen og MEST. Samtidig får elevene tilbud om å være med på en frivillig **digital kartlegging** av studieretning, skoletrivsel, helseressurser, kjennskap til skolehelsetjenesten, tema de ønsker mer informasjon om med mer. Kartleggingen er anonym og består av rundt 35 spørsmål. Resultatene presenteres til elevtjenesten og skoleledelsen, og det er ønskelig at helsesøster og studieansvarlig har et møte med kontaktlærere på de ulike studieretningene for å vurdere resultatene sammen.

Helsesøster tilbyr et målrettet **klasseromsseminar** på en skoletime ut fra resultatene i kartleggingen. Seminarene har fokus på å fremme mestringsressurser etter klassens eller studieretningen ønsker og behov. Det er viktig at lærer er tilstede under klasseromsseminaret (hvorfor). Om det er enkeltklasser, trinn eller hele studieretninger som får seminaret samlet bestemmes ut fra kartlegginga, lærers ønsker og skolens størrelse.

Mestringsseminarene er åpne og frivillige seminarer på tema som er ønsket av skolens elever ut fra kartlegginga. Tema kan være søvn, stressmestring, selvbilde med mer. Mestringsseminarene går i skoletida, varer en skoletime og det gis fraværsmelding fra skolehelsetjenesten. Vi har med oss dyktige fysioterapeuter og en kunnskapsrik barnevernspedagog fra ungdomstjenesten i Heimdal. Skolen bidrar også med dyktig personale der det er naturlig.

Oppbygginga er lik for alle seminarene

- *starter med en teoretisk forståelse for tema*
- *fokus på eksempler som elevene skal kjenne seg igjen i*
- *minst et konkret mestrings verktøy som elevene lærer å bruke*
- *vi som har seminar og grupper er alltid to og er tverrfaglig sammensatt*

Mestringsgrupper er for 5-7 elever som ønsker mer kunnskap og verktøy i etterkant av mestringsseminarene. Vi planlegger tre samlinger pr. gruppe med en skoletimes varighet. Her får elevene mer kunnskap om tema og de får øve på flere verktøy mellom samlingene.

Individuell oppfølging gis ved behov til elever som kjenner at de har større utfordringer enn de normale hverdagsutfordringene vi har fokus på i seminarene og gruppene. Eleven, foreldre eller lærere må selv ta kontakt med helsesøster for støttesamtaler.

