



**HYBELBOER I MELØY KOMMUNE**

Skolehelsetjenesten i videregående skole  
i samarbeid med Meløy videregående skole

# Innhold

Gode boforhold for trygghet og trivsel

Ti bud for et best mulig hybelliv

Hybelrettigheter

Når hybellivet blir vanskelig

Faresignaler

Hva slags hjelp kan du få?

Skolehelsetjenesten

Hybelboer og fritid

Hybelboer og legehjelp

# Gode boforhold for trygghet og trivsel

Meløy videregående skole vil anstrenge seg for at elever skal trives og foreldrene skal føle seg trygge på at ungdommen som skal bo på hybel blir godt ivaretatt gjennom tett oppfølging og gode rutiner.

## **Tilgang på bolig:**

- Skolen sørger for å ha god oversikt over hybelutleiere.

## **Skolens tilbud:**

- Miljøtjeneste
- Kantinetilbud med frokost og lunsj
- Rådgivertjeneste med sosiallærer
- Kontaktlærerordning
- Helsesøstertjeneste
- PPT
- Basisteam (tverrfaglig samarbeid mellom skole/ helsesøster/ kommunepsykolog/ PPT /barnevernstjenesten )
- Deltakelse i program for godt psykososialt arbeid: DRØMMESKOLEN

## **Om skoletilbudet:**

- Livet som hybelboer skal være tema i oppfølgingssamtaler med kontaktlærer
- Innkalling til samtale med rådgiver medio september hvert år (Ørnes)
- Oppringing ved fravær som ikke er varslet (kontaktlærers ansvar)
- Helsesøster har fast kontortid ukentlig. Kan også nås på mobil.
- IKO (identifisering/kartlegging/oppfølging)- et program for tett oppfølging av den enkelte elev.

# Ti bud for et best mulig hybelliv

## ➤ **Første bud: Sørg for å ha et sunt og variert kosthold.**

Det kan være fristende og slenge en Grandiosa i ovnen, men i det lange løp vil det ikke lønne seg, verken helsemessig eller økonomisk. Ta med mat hjemmefra eller lag mat sammen med andre. Eller benytt deg av skolen sine billige og deilige middager. Nyttige tips får du ved å delta på Bra mat-kurset etter skolestart.

## ➤ **Andre bud: Ha kontroll på økonomien.**

Det kan være vanskelig å få pengene til å strekke til. Sett opp et ukes budsjett og regnskap, da blir det enklere og holde kontroll på økonomien. Sjekk gode råd på [ung.no](http://ung.no). For lån/stipend: [lanekassen.no](http://lanekassen.no)

## ➤ **Tredje bud: Vær sosial.**

Har du drevet med aktiviteter på fritiden hjemme så fortsett med det i Meløy. Flott måte å bli kjent med nye folk på og å få nye venner. Inviter folk hjem til deg på besøk og inviter deg selv på besøk til andre. Er du lei deg og har hjemlengsel så ring hjem å få trøst. Eller besøk noen andre som også kanskje sitter og sturer på en liten hybel.

## ➤ **Fjerde bud: Gjør skolearbeid.**

Dette budet gjelder alle ungdommer, men det er en kjent sak at det kan være lett å droppe leksene når mamma ikke følger med.

## ➤ **Femte bud: Legg deg i rett tid, stå opp i rett tid.**

Også dette budet bør flere enn hybelboerne ta til seg. For å lære må man være uthvilt. PC og mobil stjeler både tid og søvn. Slå av i tide! Hvor mye søvn trenger du og når MÅ du legge deg for å få nok søvn? Hvor sent er det egentlig greit for deg å ha besøk om kveldene?

➤ **Sjette bud: Skaff deg en hobby, vær aktiv på fritida.**

Det kan bli mange og lange timer på hybelen, uten verken plagsomme søsken eller masete foreldre. Det kan være greit å ha noe å gjøre.

➤ **Sjuende bud: Tren.**

Trening er en fin måte å komme seg ut på. I tillegg til god helse og overskudd i hverdagen, kan det være sosialt og en viktig avkobling i en stressende hverdag.

➤ **Åttende bud: Ikke arranger hybelfest.**

Det kan være fristende å arrangere fest, men er det like fristende å tørke spy og betale for ødelagte kopper og kar?  
Er det ok for deg å arrangere fest på din hybel?  
- Hvis ikke, hva skal du si hvis noen foreslår det?

➤ **Niende bud: Hold det ryddig og rent.**

En ren og ryddig hybel er hyggelig både for deg selv og for de du bor sammen med. Det kan fort bli dårlig stemning av å leve i andres rot. Når skal du vaske og hvor ryddig skal det være på hybelen din?

➤ **Tiende bud: Planlegg alt.**

Alt fra innkjøp og økonomi bør være planlagt mest mulig. Kanskje det aller viktigste budet.

Hybellivet kan på mange måter være utfordrende, men med disse budene i bakhodet blir tilværelsen kanskje litt enklere 😊

# Hybelrettigheter

Når du er ute og leter etter hybel så tenk over om dette er et rom du tror du vil trives på. Hvordan man bor har veldig mye å si for hvordan man trives ellers.

## Her kommer noen tips om hva som er lurt å tenke på:

- Se over hybelen før du skriver under.
- Ha helst noen med deg. Ikke godta hva som helst, som f.eks. merkelige begrensninger i bruk av dusj, varme, ikke lov å koke mat o.l.
- Sjekk at man kan åpne vinduene.
- Se etter godkjente rømningsveier og sjekk det elektriske. Vær obs på svidde lampeskjermer, løse ledninger, ovner som ikke virker, osv.
- Si ifra om ting du ser som er ødelagt og be dem som leier ut hybelen om å ordne det.
- Skriv alltid kontrakt. **Standardkontrakt** kan enkelt lastes ned fra internett.
- Alle ordninger/avtaler skal stå i kontrakten.
- Det anbefales at en inngår en tidsubestemt leieavtale. Hybelboer eller utleier må da si opp avtalen tre måneder før utflytting. Det vanlige med en hybel er gjerne 1 mnd. oppsigelsestid.
- Utleieren kan kreve opp til 6 måneders husleie i depositum. Dette kan gå til dekning av manglende husleie eller skader. Det er ikke vanlig å kreve så mye når det er snakk om leie av en vanlig enkel hybel.

\*Forhold deg til husregler slik at du ikke får trøbbel med hybelutleier.

Har du ikke kontrakt og får problemer med utleier, har du likevel dine rettigheter!

For råd og tips ring forbrukerrådet: 815 58200.

## Din egen sjef

Det å skulle flytte hjemmefra oppleves som både skremmende og spennende for de fleste. Mange syns det er godt å skulle bestemme over seg selv, når man vil legge seg, hvor lenge man kan være ute om kveldene, hva man skal spise etc. Andre har konstant hjemlengsel og savner foreldre, søsken og katten og skulle ønske de lå trygt på rommet hjemme.

Det som er viktig er at DU finner ut hvordan DU vil ha det på din hybel og hva som er viktig for DEG. Det kan være lurt å tenke gjennom hvilke regler som skal gjelde for deg når du skal bo alene.

## Når hybellivet blir vanskelig

For de fleste er det en fin erfaring å bo på hybel. Selv om man har hjemlengsel og savner mammas hjemmelagde pizza, så går det bra likevel. Det er likevel dessverre sånn at noen hybelboere slutter på skolen i løpet av skoleåret. Årsakene til dette er mange.

Vårt inntrykk er at mange venter altfor lenge før de sier fra til skolen eller foreldre om at de ikke har det bra. Man vil gjerne klare seg selv og tror kanskje at alle andre forventer at man skal klare det. Er det sånn at du har valgt feil linje eller mistrives på hybelen, så ikke gi opp!

### **Enkle tips:**

- \* Fortell foreldrene eller andre voksne hvordan du har det
- \* Snakk med lærer/ rådgiver/ helsesøster om hvordan du har det

### **Vennetipset!**

Har du en hybelvenn som sliter? Spør om du kan hjelpe, snakk med skolen eller foreldrene.

Kanskje er det ikke så mye som skal til for at akkurat din venn skal få det bedre 😊

## Faresignaler

- \* Hvis du ikke lenger klarer/orker å stå opp om morgenen.
- \* Hvis du er trøtt og sliten hele tiden.
- \* Hvis skolefraværet ditt øker utover det vanlige sykefraværet.
- \* Hvis du er hjemme på besøk og du bare gruer deg til å dra tilbake på hybelen.
- \* Hvis du ofte har store økonomiske bekymringer.
- \* Hvis du er mye alene og føler deg ensom.
- \* Hvis du gråter mye og syns livet er trist og tungt.
- \* Hvis du fester mye og det går utover deg selv, skole og økonomi.
- \* Hvis du ikke orker å spise eller lage mat.
- \* Hvis du ikke orker å være sammen med venner og heller sitter inne og er trist.

## Hva slags hjelp kan du få?

**SNAKK MED LÆRER/RÅDGIVER/HELSEØSTER OM HVORDAN DU HAR DET, de har taushetsplikt.**

Hvis det er skolen og fagene som er problemet, kan det være at skolen kan tilrettelegge bedre for deg hvis de vet hva det er du sliter med. Du kan ta fag over flere år eller du kan kanskje få litt ekstra hjelp. Skolen kan hjelpe deg med å finne ut av om ditt skolevalg var riktig og hva du skal gjøre hvis det ikke var det. Kanskje du kan bytte skole?

Hvis det er hybelverten eller hybelen som er problemet kan noen hjelpe deg å snakke med ham/ henne. Eller kanskje finne en annen hybel?

Hvis det blir veldig vanskelig for deg å bo på hybel kan siste utvei være å flytte hjem igjen. Det er verken et nederlag eller en katastrofe.



# Skolehelsetjenesten

HELSESØSTER vil kunne gi råd og veiledning blant annet om ernæring, fysisk aktivitet, psykisk helse, hygiene, prevensjon, SOI, rusmidler og tobakk, sorg, mistrivsel, og annet.

Syn og hørsel kan tas etter forespørsel fra elev, foresatte og lærer.

Helsesøster kan skrive ut resept på hormonell prevensjon til jenter i aldersgruppen 16 år – 20 år

Det er også mulig å få tatt Klamydia og gonorétest.

Det blir tilbud om Bra mat-kurs i aug./ sept. 2015 for hybelboere, i samarbeid med Frisklivssentralen. Totalt 4 samlinger à 2 timer.

HELSESØSTER har fast kontortid for elever, foreldre og lærere. Oversikt henger på skolen. Du finner også informasjon på Meløy kommunes hjemmeside.

## **Helsesøsters faste oppgaver i skolen:**

**VG1:** Målretta helseundersøkelse; Oppfølging/ individuell veiledning basert på behov ut fra helseundersøkelsen.

**VG2:** Tilbud om vaksine mot hjernehinnebetennelse og informasjon til russ.

## **Helsesøsters generelle arbeidsoppgaver i skolen:**

- \* Delta i skolens basisteam.
- \* Delta i tverrfaglig samarbeid for elever med spesielle behov.
- \* Åpen dør for elevene.
- \* Gruppe-/individuelle samtaler med elevene etter behov.
- \* Undervisning/helseopplysning i grupper/klasse etter behov.

HELSESØSTER har taushetsplikt, og fortrolige opplysninger vil ikke bli gitt videre uten samtykke. TJENESTEN er gratis, elevene får ikke fravær, og det er stort sett ikke nødvendig med timebestilling.

## Hybelboer og fritid

Meløy har et mangfoldig kulturliv og mye flott natur rundt seg. Trenger du noe å gjøre på fritiden eller vil gjøre noe sammen med andre, er det alltid noe å finne på. Lurer du på hvilke lag og foreninger som finnes her i Meløy?

Informasjon om dette finner du på: [meloy.kommune.no/fritidstilbud](http://meloy.kommune.no/fritidstilbud)

På kulturkontoret kan du få oversikt over noen av tilbudene som finnes og hjelp med å komme i kontakt med lag og foreninger. De treffes på Tlf.: 75 71 07 95.



Kulturkortet er et kort som gir rabatter på diverse kulturaktiviteter, fotballkamper så vel som kino. Se [ungdomma.no](http://ungdomma.no).

Kulturkortet er et tilbud som hele tiden vil oppdateres.

Noen av tilbudene er faste rabatter, andre kan være engangshendelser.

Her vil du alltid finne en oppdatert liste over hvilke fordeler kortet gir.

Du kan bestille det på nettsiden.

## Ungdomskort

Er du mellom 16 og 20 år kan du kjøpe ungdomskort. Reis så mye du vil med buss og hurtigbåt i Nordland for kr 300,- i 30 dager fra første gangen det brukes. Ungdomskortet gjelder på Nordland fylkeskommunes buss- og hurtigbåtruter, samt på fergerutene mellom Bodø og Moskenes, Værøy og Røst.

**Kvittering må fremvises ved bruk av kortet på hurtigbåt og ferge.**

Første gangs bestilling av Ungdomskortet gjøres på [177nordland.no](http://177nordland.no).

# Hybelboer og legehjelp

Du har rett til å bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår, men det krever at det er plass på listen til den legen du ønsker.

Dersom du vet at du vil ha behov for oppfølging av lege anbefaler vi at du får fastlege i Meløy kommune.

Akutt legehjelp har du rett til uansett om du ikke har fastlege.

## Slik bytter du fastlege

1. Via internett - gå til [Helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) sitt nettsted, og følg instruksjonene der.

2. Via telefon: Ring Fastlegetelefonen på telefon **810 59 500** (man-fre 08:00-15:30). Hvis du ringer fra et annet fylke enn der du er bostedsregistrert, må du oppgi postnummeret i den kommunen hvor du er registrert. Oppgi ønsket Meløy-lege med ledig kapasitet, ditt navn og ditt personnummer. Ha ditt fødselsnummer (11 siffer) klart før du ringer.

Legebyttet gjelder fra den første dagen i måneden etter at det er registrert. Du vil få et brev som bekrefter at du har fått ny fastlege.

Oversikten over leger med ledig kapasitet oppdateres fortløpende, det er hyppige endringer. Legenes lister lukkes automatisk når de er fulltegnet og åpnes automatisk for til melding av nye pasienter når det blir 20 ledige plasser. Det er ikke mulig å stå på venteliste i påvente av at en lege skal få ledig kapasitet.

## Tannlege

Det kan være lurt å bestille time hos tannlege på ditt hjemsted i forbindelse med ferier for å unngå fravær.

## Noen viktige telefonnr.

Legevakt: 75 75 43 33


Glomfjord legekantor: 75 71 01 00

Ørnes legekantor: 75 71 06 00

Akutt nødnr. Lege: 113

Akutt nødnr. Brann: 110

Akutt nødnr. Politi: 112



Skolehelsetjenesten ved Meløy videregående skole  
Avd. Ørnes og Glomfjord  
Tlf. 75 71 07 50 / 943 82 550

[meloy.kommune.no](http://meloy.kommune.no)