



KBT för skolsköterskor

Evidensbaserade verktyg för hälsa, motivation och bemötande i skolan

Som skolsköterska har du en central roll i skolans elevhälsoarbete. Du möter elever med olika behov kopplade till hälsa, livsstil, stress, oro och psykiskt mående, och förväntas både arbeta hälsofrämjande och tidigt uppmärksamma tecken på ohälsa.

KBT för skolsköterskor är en fördjupande utbildning som ger dig evidensbaserade verktyg och metoder hämtade från kognitiv beteendeterapi (KBT), särskilt anpassade för skolsköterskans uppdrag. Fokus ligger inte på behandling, utan på praktiska principer från inlärningspsykologi, beteendeanalys och motivationsarbete som kan användas direkt i skolans vardag.

Utbildningen stärker din metodik i mötet med elever och ger dig verktyg för att identifiera hälsorisker, strukturera samtal och stödja elever till hållbara förändringar. Teori varvas med praktiska övningar, med tydlig koppling till de situationer som skolsköterskor möter i sitt dagliga arbete.

Ur utbildningens innehåll

Under utbildningen arbetar vi bland annat med:

- Hur livsstilsförändringar kan stödjas utifrån beteendemedicinska forskningsprinciper
- Motivationsarbete i hälsofrämjande och förebyggande insatser
- Samtalsmetodik och effektiva bedömningssamtal
- Konkreta verktyg för målformulering där eleven är aktiv och delaktig
- Bemötande av självskadebeteenden i skolan och hur eleven kan hjälpas vidare
- Strategier för att bemöta sprut- och stickrädsla
- Förståelse och åtgärder vid stress och prestationsångest
- Bemötande av oro och ångest i skolsituationen, exempelvis inför prov, raster och sociala sammanhang

Pedagogik och kursledare

Utbildningen leds av erfarna **legitimerade psykologer** med lång erfarenhet av att utbilda skolsköterskor och andra professioner inom elevhälsa, skola och socialtjänst. Kursledarna har god förståelse för skolsköterskans uppdrag och de utmaningar som yrkesrollen innebär. Undervisningen är praktiskt orienterad och bygger på dialog, övningar och verklighetsnära exempel.



Detta ingår i utbildningen

- Kunniga och engagerade kursledare med gedigen erfarenhet
 - Två heldagar där teori varvas med praktiska övningar
 - Konkreta verktyg och metoder att använda i mötet med elever, inklusive i hälsosamtal
 - Presentationer, kartläggningsmaterial, filmer och psykoedukativt material
 - Signerat kursintyg efter avslutad utbildning
 - Möjlighet till reflektion och erfarenhetsutbyte med andra skolsköterskor
-

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till dig som arbetar som **skolsköterska** och vill stärka din metodik i det hälsofrämjande och förebyggande arbetet i skolan.