Sykepleien

FAGUTVIKLING

Et nasjonalt opplæringstilbud i seksuell helse styrker helsestasjon for ungdom

Helsesykepleiere ved helsestasjon for ungdom har et stort ansvar og møter krevende problemstillinger. Et gratis, nasjonalt kurs gir oppdatert kunnskap om seksuell helse.

Louise Johanna Gabrielsen
Prosjektleder for HFU-skolen
Sex og samfunn

Ungdom
Seksualitet
Helsestasjon

Sykepleien 2026;114(104410):e-104410
DOI: 10.4220/Sykepleiens.2026.104410

Hovedbudskap
Den digitale HFU-skolen er et gratis kurs for ansatte som jobber ved helsestasjon for ungdom (HFU), og er utviklet av stiftelsen Sex og samfunn. Kurset består av fire moduler om seksuell helse, og innholdet bygger på anbefalinger og krav i Nasjonale faglige retningslinjer for HFU. Siden oppstarten i 2021 har HFU-skolen gjennomført samlinger i nesten alle landets fylker. I et fagfelt som stadig utvikler seg, er oppdatert kunnskap og regelmessig kompetanseheving viktig.

Alle kommuner skal ha et gratis helsestasjonstilbud for ungdom og unge voksne. På helsestasjon for ungdom (HFU) kan ungdommer få veiledning om blant annet seksuell helse og prevensjon, samt teste og få behandling for seksuelt overførbare infeksjoner (1).

Den digitale HFU-skolen er et gratis, kompetansehevende tilbud for ansatte som jobber ved HFU i hele landet. Kurset er helhetlig og har som mål å gi oppdatert kunnskap og trygghet i yrkesutøvelsen, samt styrke og forankre et faglig fellesskap.

HFU-skolen er utviklet av Sex og samfunn, Norges største fagsenter og klinikk for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. Stiftelsen driver klinisk og pedagogisk virksomhet, samt faglig utvikling og politisk påvirkningsarbeid (2).

Denne artikkelen presenterer bakgrunnen for prosjektet, hvordan det er gjennomført og hvilke resultater det har gitt.

Helsesykepleiere trenger styrket kompetanse

Helsesykepleiere møter et bredt spekter av utfordringer og problemstillinger i arbeidet sitt, blant annet i møte med ungdom som har behov for veiledning og støtte knyttet til seksualitet og seksuell helse. Arbeidet innebærer stor grad av selvstendighet i pasientmøter, men også et omfattende ansvar. Mange jobber alene og må gjøre krevende faglige og etiske vurderinger på egen hånd (3).

Samtidig rapporteres det om manglende ressurser, og flere opplever at fagutvikling i tjenesten og egen kompetanseutvikling må nedprioriteres i en hektisk arbeidshverdag (4). En nasjonal kartlegging fra Sex og samfunn viser også at ansatte ved HFU ønsker mer kompetanse om seksuelt overførbare infeksjoner, guttehelse, seksuell identitet og kjønnsidentitet, sexologi og minoritetshelse (5).

«Helsesykepleiere møter et bredt spekter av utfordringer og problemstillinger i arbeidet sitt.»

For å styrke kompetansen innen seksuell helse blant ansatte ved helsestasjon for ungdom i Oslo og bidra til et mer likeverdig tilbud til ungdom i kommunen, etablerte Sex og samfunn i 2016 et samarbeidsforum for Oslos helsestasjoner for ungdom.

Etter ønske fra forumet gjennomførte Sex og samfunn i 2018 et kurs på totalt fem uker, finansiert av Oslo kommune. Dette ble den første HFU-skolen. Tilbakemeldingene fra deltakerne viste at tilbudet dekket et etterlengtet behov blant ansatte ved HFU.

Digitalisering gjør HFU-skolen tilgjengelig for hele landet

Med utgangspunkt i HFU-skolen i Oslo fikk Helsesykepleierne NSF (Norsk Sykepleierforbund), Tromsø kommune og Sex og samfunn midler fra Helsedirektoratet til å digitalisere tilbudet. Digitaliseringen gjorde det mulig å skalere opp HFU-skolen og gjøre den tilgjengelig nasjonalt. På denne måten kunne helsepersonell over hele landet få tilgang til oppdatert kunnskap.

Den første piloten av den digitale HFU-skolen ble gjennomført i Tromsø høsten 2021, med to regionale samlinger over til sammen fire dager. Helsesykepleierne NSF har hatt ansvar for planleggingen av de fysiske samlingene, mens Sex og samfunn har stått for det faglige innholdet og den praktiske gjennomføringen.

HFU-skolen skal støtte implementeringen av Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom (1). Målet er å bidra til at ungdom over hele landet møter en faglig forankret, kunnskapsbasert og helhetlig helsetjeneste.

Kurset kombinerer e-læring og samlinger

Den digitale HFU-skolen består av fire moduler: sexologi, prevensjon og abort, seksuelt overførbare infeksjoner og minoriteter og kommunikasjon. Hver modul består av to deler: foredrag som er tilgjengelige på en digital e-læringsplattform, etterfulgt av en digital eller fysisk samling.

Innholdet på den digitale plattformen er utviklet av Sex og samfunn og bygger på Sex og samfunns Metodebok for seksuell helse. I tillegg har samarbeidspartnere, blant annet Unge Funksjonshemmede, bidratt med foredrag som er tilgjengelige på plattformen.

> **«Undervisningen holdes av ansatte ved Sex og samfunn, hovedsakelig leger, helsesykepleiere og kliniske sexologer.»**

Samlingene består av oppdaterte foredrag om sentrale temaer i hver modul, gruppearbeid og diskusjon i plenum. Underviserne presenterer også caseoppgaver som tar utgangspunkt i relevante problemstillinger som pasienter kan oppsøke HFU for, som prevensjonsveiledning, testing for seksuelt overførbare infeksjoner eller spørsmål om seksuell helse.

Undervisningen holdes av ansatte ved Sex og samfunn, hovedsakelig leger, helsesykepleiere og kliniske sexologer. Etter hver samling bes deltakerne om å besvare et evalueringsskjema der de kan gi tilbakemeldinger på innholdet i og gjennomføringen av samlingen.

FAKTA

Nasjonal faglig retningslinje for helsestasjon for ungdom

Det faglige innholdet i HFU-skolen bygger på Nasjonal faglig retningslinje for helsestasjon for ungdom. Retningslinjene slår fast at HFU:

- skal gi ungdom veiledning om seksuell helse, kjønn, seksualitet og seksuelle overgrep.
- skal gi veiledning om prevensjon og kunne forskrive resept på prevensjonsmidler.
- bør kunne tilby administrering av langtidsvirkende prevensjon.
- skal teste, behandle og bidra til smittesporing ved seksuelt overførbare infeksjoner.
- bør bruke kjønns- og legningsnøytralt språk i all kommunikasjon.
- bør vurdere målrettede tiltak for å nå gutter bedre og sikre at tjenestene er tilgjengelige og relevante for hele ungdomsbefolkningen.

Kilde: Helsedirektoratet (1)

Kurset dekker sentrale temaer i seksuell helse

Sexologi

I denne modulen får du en innføring i sexologi.

Foto: Stockphoto
Illustrasjon: Sex og samfunn

Sexologi: Modulen gir en grunnleggende innføring i sexologi og tar utgangspunkt i Sex og samfunns prosedyrer og retningslinjer i *Metodebok for seksuell helse* (6). De digitale foredragene tar for seg seksuelle rettigheter, normer, identitet, overgrep og vanlige seksuelle utfordringer. Det legges vekt på hvordan helsepersonell kan snakke med ungdom om seksualitet, både i individuelle samtaler og i grupper.

Prevensjon og abort

I denne modulen får du en innføring i prevensjon og abort.

Foto: Kristoffer Eliassen/Sex og samfunn
Illustrasjon: Sex og samfunn

Prevensjon og abort: Modulen gir en innføring i prevensjon og abort. Den gjennomgår hovedtypene hormonell prevensjon, inkludert kombinasjonspreparater, gestagenpreparater og langtidsvirkende prevensjon som spiral og p-stav, samt nødprevensjon som «angrepille» og kobberspiral. Det legges vekt på hvordan gi god prevensjonsveiledning (7).

Modulen omfatter også kunnskap om fertilitet og gir en oversikt over lovverk og retningslinjer for abort i Norge (8). På de fysiske samlingene er det også praktisk trening i innsetting og uttak av spiral og p-stav.

Seksuelt overførbare infeksjoner

I denne modulen får du en innføring i seksuelt overførbare infeksjoner og andre tilstander.

Foto: Kristoffer Eliassen/Sex og samfunn
Illustrasjon: Sex og samfunn

Seksuelt overførbare infeksjoner: Modulen gir en innføring i seksuelt overførbare infeksjoner, med gjennomgang av anamnese, testrutiner, behandling og oppfølging (9). De digitale foredragene tar også for seg smittesporing og meldesystemet for smittsomme sykdommer (MSIS) (10). I tillegg gjennomgås vanlige utflodsplager, blant annet bakteriell vaginose og sopp (9).

Minoriteter og kommunikasjon

I denne modulen får du en innføring i kommunikasjon med ulike grupper som vi er i kontakt med på helsestasjon for ungdom.

Foto: Kristoffer Eliassen/Sex og samfunn
Illustrasjon: Sex og samfunn

Minoriteter og kommunikasjon: Modulen gir en innføring i hvordan HFU kan være inkluderende og møte ulike brukergrupper på en trygg måte. Temaer som tas opp, inkluderer

blant annet gutter og seksualitet, porno og nakenbilder, erfaringer med bytte, kjøp eller salg av seksuelle tjenester, seksualisert rusbruk, funksjonsvariasjon, omskjæring og minoritetsstress.

Casene som gjennomgås på denne samlingen, er satt sammen av problemstillinger fra alle de fire modulene, for eksempel faktorer som kan påvirke valg av og tilgang til prevensjon for ulike minoritetsgrupper.

Deltakerne rapporterer høy tilfredshet og praktisk relevans

Siden oppstarten i 2021 har den digitale HFU-skolen gjennomført fysiske samlinger knyttet til alle modulene i 16 regioner, fra Agder til Finnmark (11). Per november 2025 har 1434 personer registrert seg som brukere på den digitale plattformen, og deltakerne representerer over 200 kommuner i Norge.

Flertallet oppgir at de er ferdig utdannede helsesykepleiere (76 %), men også sykepleiere, jordmødre, leger, sexologiske rådgivere og studenter er godt representert blant brukerne.

«Modulene om prevensjon og seksuelt overførbare infeksjoner fremheves som særlig nyttige og anvendelige for deltakerne.»

Av deltakerne som har deltatt på fysiske samlinger, har 382 personer besvart evalueringsskjemaet. Et klart flertall av deltakerne svarer at de er svært fornøyde (62 %) eller fornøyde (30 %) med samlingen som helhet. De fleste vurderer også samlingene som svært relevant (67 %) eller relevante (29 %), og hele 98 % oppgir at de kommer til å bruke noe av det de lærte, i sin arbeidshverdag.

Modulene om prevensjon og seksuelt overførbare infeksjoner fremheves som særlig nyttige og anvendelige for deltakerne.

Flere av deltakerne trekker også frem verdien av å ha enkel og rask tilgang til det digitale innholdet i ettertid. De oppgir at de bruker videoene aktivt ved behov i arbeidshverdagen, også lenge etter at samlingen er gjennomført.

Samlingene styrker samarbeid på tvers av kommuner

Under samlingene har det også blitt lagt til rette for nettverksmøter, der deltakerne kan bli kjent med hverandre og med tilbudene i nærliggende kommuner. For Sex og samfunn har det vært et sentralt mål å gjennomføre regionale samlinger, basert på gode erfaringer fra nettverksarbeidet i Oslo.

I oppstartsfasen koordinerte Sex og samfunn de regionale nettverkene, som senere ble samlet i Nasjonalt HFU-nettverk (12). Nettverket er nå åpent for alle ansatte ved HFU i landet og fungerer som en arena for faglig oppdatering og kontakt på tvers av kommuner og fylker.

For deltakere som ikke hadde anledning til å delta på regionale samlinger, ble det gjennomført heldigitale samlinger våren 2024 og høsten 2025. Ved å tilby digitale samlinger tilrettelegges det også for ansatte ved HFU som har for lang reisevei til å kunne delta på fysiske samlinger med andre i sitt fylke.

Kompetanseheving er avgjørende for et likeverdig tilbud

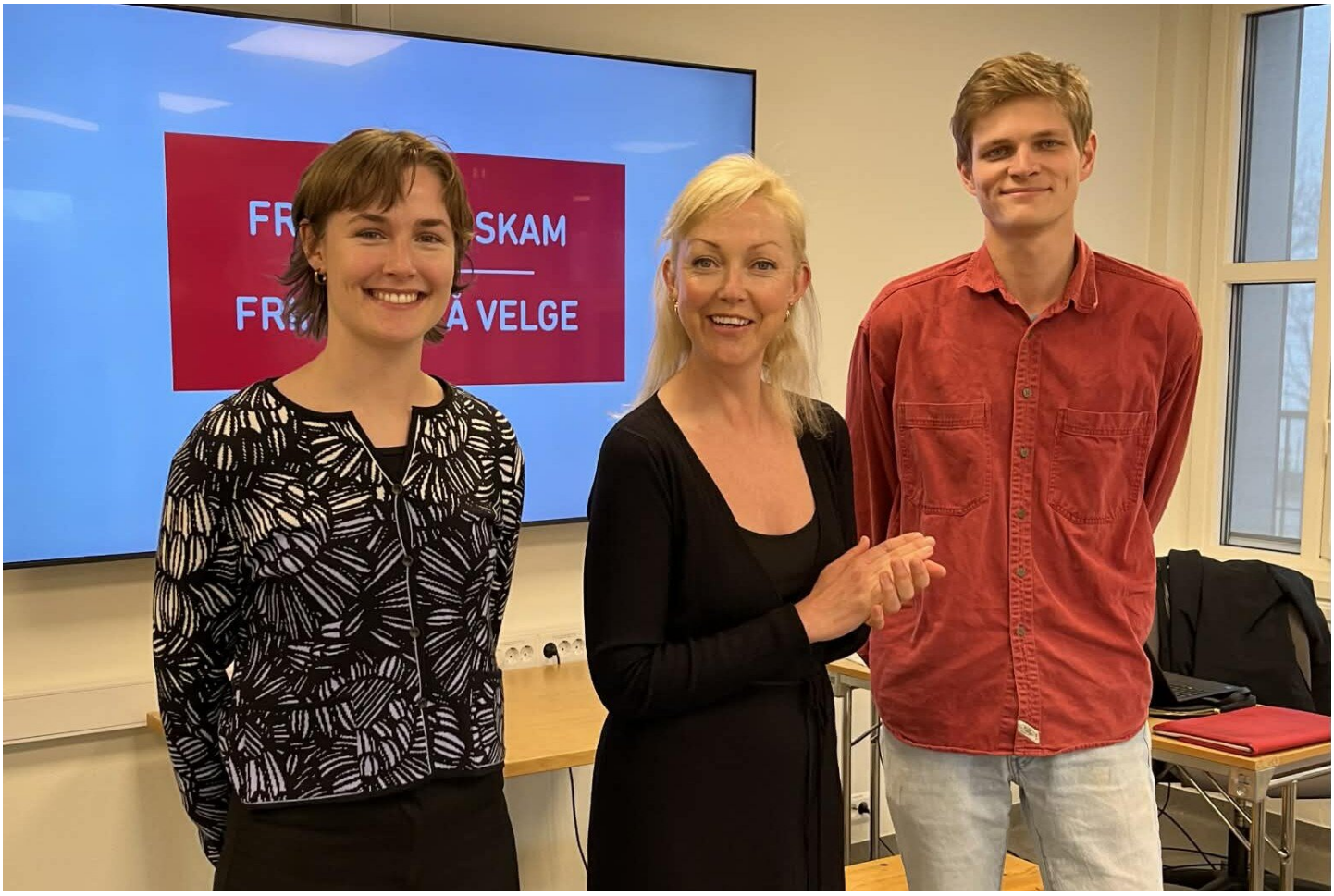
Alle tjenester som arbeider med seksuell helse, bør oppleves som relevante, trygge og inkluderende for dem som oppsøker tilbudet. På helsestasjon for ungdom over hele landet jobber det dyktige og engasjerte fagpersoner med et stort ønske om å hjelpe alle som oppsøker tjenesten. Dessverre ser vi at tilbudet begrenses av lite midler og ressurser i kommunene.

Sex og samfunn mener at det ikke bare er behov for økt kompetanse for å styrke fagfolk i møte med ungdom, det kreves også en tydelig politisk vilje til å satse mer på denne viktige helsetjenesten.

Sex og samfunn ser et vedvarende behov for kompetanseheving og videreutdanning blant helsepersonell vi møter. Det er særlig etterspørsel etter mer kunnskap om prevensjon og seksuelt overførbare infeksjoner, som er blant de vanligste årsakene til at ungdom oppsøker tjenesten.

Oppdatert kunnskap og regelmessig kompetanseheving er viktig, både fordi det stadig kommer nye ansatte, og fordi fagfeltet er i kontinuerlig utvikling.

Forfatteren oppgir ingen interessekonflikter.



FAGLIG ANSVAR: Kursopplegget om seksuell helse er utviklet og gjennomført av Sex og samfunn. På bildet er prosjektleder og rådgiver Louise Gabrielsen (til venstre), helsesykepleier og klinisk sexolog Anette Søholt og lege Simon Ertzeid, undervisere ved Sex og samfunn. *Foto: Sex og samfunn*

1. Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 2017 [oppdatert 23. april 2025; hentet 25. september 2025]. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten

2. Sex og samfunn. Om oss [internett]. Oslo: Sex og samfunn; u.å. [hentet 12. november 2025]. Tilgjengelig fra: https://sexogsamfunn.no/om/

3. Clancy A, Hovden JT, Andersen RA, Laholt H. Public health nurses' experiences of ethical responsibility: A meta-ethnography. Nurs Ethics. 2024;31(5):875–95. DOI: 10.1177/09697330231209294

4. Sintef. Helsesykepleiere i helsestasjons- og skolehelsetjenesten. Status, utvikling og behov [internett]. Trondheim: Sintef; 2020 [hentet 5. november 2025]. Rapport 2020:01346. Tilgjengelig fra: https://hdl.handle.net/11250/2731101

5. Sex og samfunn. Har ungdom i kommunene et likeverdig tilbud? Rapport om helsestasjoner for ungdom i Norge [internett]. Oslo: Sex og samfunn; 2021 [hentet 6. november 2025]. Tilgjengelig fra: https://sexogsamfunn.no/wp-content/uploads/2022/11/HFU-Rapport.pdf

6. Metodebok. Seksualitet, seksuelle dysfunksjoner og sexologi [internett]. Oslo: Sex og samfunn; u.å. [hentet 24. september 2025]. Tilgjengelig fra: https://emetodebok.no/kapittel/seksualitet-seksuelle-dysfunksjoner-og-sexologi/

7. Metodebok. Prevensjonsmidler [internett]. Oslo: Sex og samfunn; u.å. [hentet 5. november 2025]. Tilgjengelig fra: https://emetodebok.no/kapittel/prevensjonsmidler/

8. Metodebok. Menstruasjon, blødningsforstyrrelser, svangerskap og abort [internett]. Oslo: Sex og samfunn; u.å. [hentet 5. november 2025]. Tilgjengelig fra: https://emetodebok.no/kapittel/menstruasjon-blodningsforstyrrelser-svangerskap-og-abort/

9. Metodebok. Infeksjoner [internett] Oslo: Sex og samfunn; u.å. [hentet 5. november 2025]. Tilgjengelig fra: https://emetodebok.no/kapittel/Infeksjoner/

10. Folkehelseinstituttet (FHI). Meldingsplikt til MSIS, meldingsgang og meldingsskjemaer [internett]. Oslo: FHI; 2024 [hentet 24. september 2025]. Tilgjengelig fra: https://www.fhi.no/ut/msis/meldingsplikt-til-msis-meldingsgang-og-meldingsskjemaer/

11. Sex og samfunn. Tidligere årsmeldinger [internett]. Oslo: Sex og samfunn; u.å. [hentet 14. januar 2026]. Tilgjengelig fra: https://sexogsamfunn.no/om/stiftelsen-sex-og-samfunn/tidligere-arsmeldinger/

12. Sex og samfunn. Nasjonalt HFU-nettverk [internett]. Oslo: Sex og samfunn; 2025 [hentet 25. september 2025]. Tilgjengelig fra: https://sexogsamfunn.no/for-helsepersonell/nasjonalt-hfu-nettverk/