

# Vigtige valg

- Guide til unge med handicap



Bolig



Uddannelse



Arbejde



Fritidsaktiviteter

## Kolofon

Vigtige valg

Udgiver: Servicestyrelsen 2009

Tekst og redaktion: Janina Gaarde Rasmussen og

Stine Grønbaek Jensen, Servicestyrelsen

Tryk og layout: Lindhardt & Krull Reklame & Fotografi

Foto: Michael Daugaard m.fl.

2. oplag: 1.500

Guiden kan bestilles og downloades på [www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk)

# Få indflydelse

## Står du over for et vigtigt valg?

Når du skal vælge, hvor du gerne vil bo eller arbejde, er der ikke frit valg på alle hylder. Men der er mulighed for indflydelse.

I denne guide kan du læse, hvad andre unge tænker om valg af bolig, uddannelse, arbejde og fritidsaktiviteter.

Du kan også finde oplysninger om, hvad du kan gøre for at få størst mulig indflydelse.

Vigtige valg kan være svære at tage alene. Det er en god idé, at læse guiden sammen med andre. Så kan I få en snak om, hvad du vil og om dine muligheder.



# Fra drøm til virkelighed

Du får størst indflydelse på vigtige beslutninger i livet, hvis du selv er aktiv. Hvis du selv ved, hvad du vil, er du allerede godt på vej. Som ung med handicap skal du måske søge om støtte eller hjælpemidler. Det er ofte nødvendigt at forberede sig og tage stilling i god tid. Men det er også vigtigt at drømme. Når du står over for et vigtigt valg, er det en god idé at sætte fokus på:

## Drømme

Hvordan ser din drømmebolig ud? Hvilken uddannelse har du lyst til? Har du et ønskejob? Hvad vil du i din fritid? Drømme går ikke altid i opfyldelse, men du får en idé om, hvilken vej du vil.

## Viden

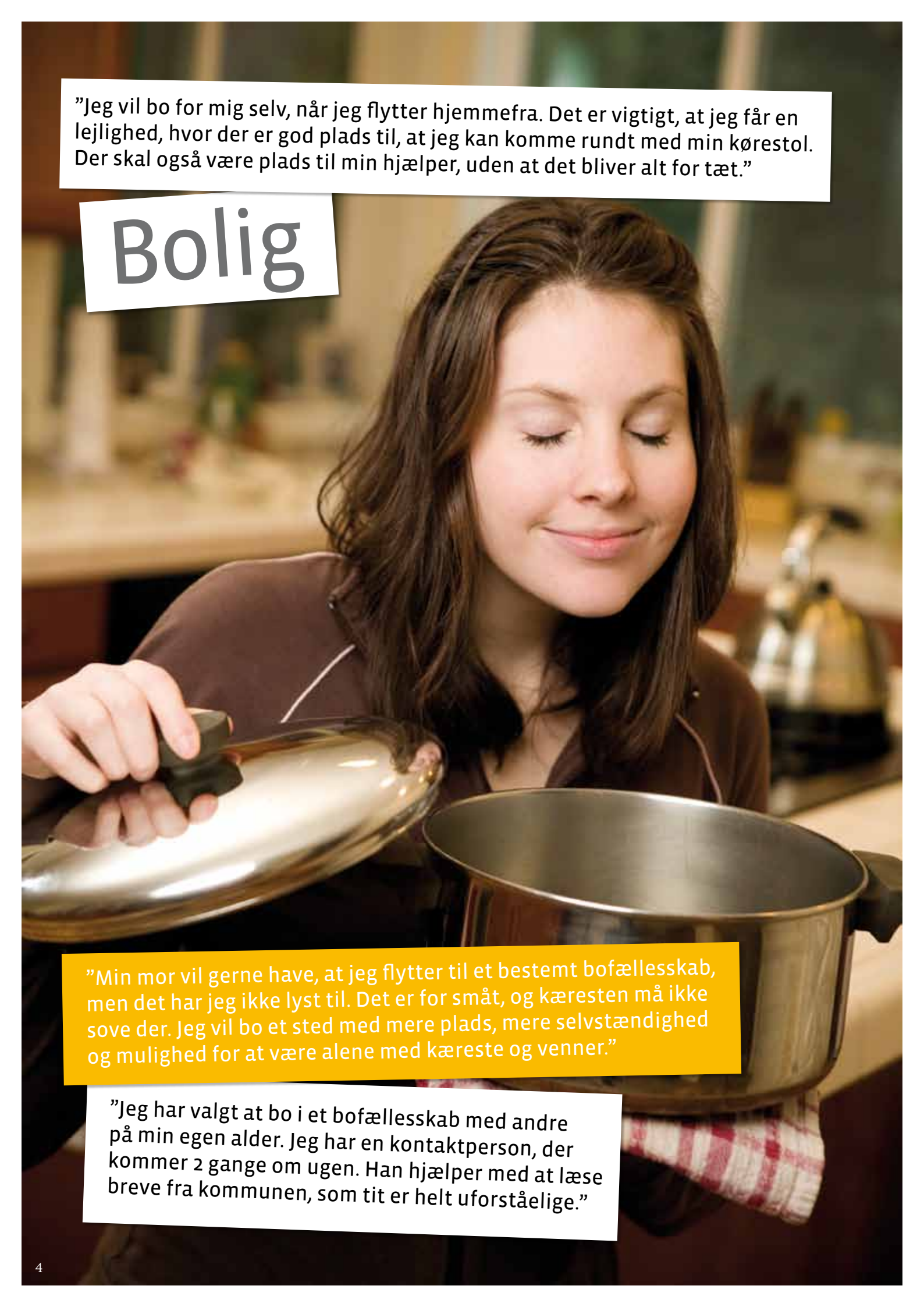
Få overblik over forskellige muligheder. Spørg venner og familie eller søg viden på internettet. Handicaporganisationer har ofte stor viden om muligheder for personer med netop dit handicap.

## Afklaring

Find ud af hvad der kræves af dig og dine omgivelser, for at du kan gøre det, du gerne vil. Har du behov for støtte og til hvad? Hvad klarer du selv? Måske kan du klare meget mere, end du tror!

## Støtte

Det er kommunen, der er hovedindgangen til støtte. Kommunen har ansvar for at give dig viden og vejledning. Det er ofte din kommune, som afgør, hvilken støtte du kan få. Spørg din sagsbehandler om støttemuligheder.



”Jeg vil bo for mig selv, når jeg flytter hjemmefra. Det er vigtigt, at jeg får en lejlighed, hvor der er god plads til, at jeg kan komme rundt med min kørestol. Der skal også være plads til min hjælper, uden at det bliver alt for tæt.”

# Bolig

”Min mor vil gerne have, at jeg flytter til et bestemt bofællesskab, men det har jeg ikke lyst til. Det er for småt, og kæresten må ikke sove der. Jeg vil bo et sted med mere plads, mere selvstændighed og mulighed for at være alene med kæreste og venner.”

”Jeg har valgt at bo i et bofællesskab med andre på min egen alder. Jeg har en kontaktperson, der kommer 2 gange om ugen. Han hjælper med at læse breve fra kommunen, som tit er helt uforståelige.”

# Hvor skal jeg bo?



Drømme	Viden	Afklaring	Støtte
<p>Hvor drømmer du om at bo?</p> <p>Kender du et sted, hvor du gerne vil bo?</p> <p>Vil du bo for dig selv eller sammen med andre?</p> <p>Vil du helst bo på landet eller i byen?</p> <p>Er det vigtigt for dig, at bo tæt på din familie?</p> <p>Hvad er vigtigt, for at du har det godt, der hvor du bor?</p>	<p>Spørg andre, hvor de bor, og hvad de synes om det.</p> <p>Tag hen og se de steder, hvor du gerne vil bo. Spørg om du må komme på besøg.</p> <p>Nogle unge med handicap har ikke brug for en særlig bolig. For andre er en bolig med særlig indretning eller støtte vigtig.</p> <p>Søg handicapegnede boliger på <a href="http://www.handicapbolig.dk">www.handicapbolig.dk</a></p> <p>Find botilbud på <a href="http://www.tilbudsportalen.dk">www.tilbudsportalen.dk</a></p>	<p>Hvad har du råd til? Få din familie eller banken til at hjælpe med at lægge et budget.</p> <p>Har du brug for hjælpemidler eller en særlig indretning af boligen?</p> <p>Hvad klarer du selv?</p> <p>Hvad har du brug for støtte til?</p> <p>F.eks.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Madlavning</li><li>• Indkøb</li><li>• Rengøring</li><li>• Økonomi</li><li>• Personlig hygiejne</li><li>• Transport</li></ul> <p>En handleplan kan give dig et overblik over, hvilken støtte du har brug for. Spørg din sagsbehandler om du kan få en handleplan.</p>	<p>Spørg din sagsbehandler i din kommune om muligheder for støtte. Kommunen har ansvar for, at du får den støtte, der passer til dig. Det kan f.eks. være:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Personlig og praktisk hjælp.</li><li>• Socialpædagogisk støtte til at klare hverdagen og vælge selv.</li><li>• Borgerstyret Personlig Assistance, hvor du selv ansætter hjælpere til pleje og ledsagelse.</li><li>• Dækning af ekstra udgifter i hjemmet.</li><li>• Tilskud til hjælpemidler.</li></ul>

# Uddannelse

”Jeg vil gerne uddannes til fotograf. Der er meget jeg ikke kan, fordi jeg har læsevanskeligheder. Men fotograf - det tror jeg på, fordi som jeg siger: Man skal være stædig - man skal ikke give op.”

”Jeg vil gerne på højskole. Jeg tror, at man får mange venner på en højskole. Jeg vil gerne have drama.”

”Jeg har fundet ud af, at jeg gerne vil i praktik i en dyrehandel, fordi jeg godt kan lide dyr. Jeg fik ideen, da jeg talte med min studievejleder og med nogle af mine venner.”



# Hvilken uddannelse skal jeg vælge?

Drømme	Viden	Afklaring	Støtte
<p>Hvilke uddannelser synes du lyder spændende?</p> <p>Hvad vil du gerne arbejde med senere?</p> <p>Hvad er du god til? Du kan evt. spørge andre, hvad de synes du er god til.</p> <p>Har du tænkt på at tage på efterskole eller højskole?</p>	<p>Start med at søge viden om uddannelser hos studievejlederen på din skole.</p> <p>Besøg det sted, hvor du gerne vil uddannes og tal med de studerende og studievejlederen.</p> <p>Få vejledning om uddannelse hos Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU).</p> <p>Se små film om forskellige uddannelser og job på <a href="http://www.hvadkanjegblive.dk">www.hvadkanjegblive.dk</a></p> <p>Læs om uddannelser på <a href="http://www.ug.dk">www.ug.dk</a></p> <p>Find oplysninger om adgangsforhold til skoler på <a href="http://tilgaengelighed.emu.dk">http://tilgaengelighed.emu.dk</a></p>	<p>Hvilke uddannelser kan du tage?</p> <p>Er der ting i forbindelse med uddannelse, som du skal have støtte til?</p> <p>Vær opmærksom på, om uddannelsen kræver 9. klasses afgangsprøve.</p> <p>Måske er EGU - en erhvervsgrunduddannelse med meget praktik - noget for dig?</p> <p>Der er også en ungdomsuddannelse til unge med særlige behov.</p>	<p>Hvis du vil følge en almindelig uddannelse, skal du spørge studievejlederen om støttemuligheder. Det er uddannelsesstedet, der har ansvaret for at søge støtte og hjælpemidler.</p> <p>Måske kan du få specialpædagogisk støtte. F.eks. særlige undervisningsmaterialer eller tegnsprogstolkning. Se mere på <a href="http://www.spsu.dk">www.spsu.dk</a>.</p> <p>Måske kan du få et tillæg til din SU. Se <a href="http://www.su.dk">www.su.dk</a></p> <p>Kommunen skal tilbyde en ungdomsuddannelse til unge med særlige behov. F.eks. unge med udviklingshæmning.</p>

A man wearing a beige cap with a logo and safety glasses is working at a wooden workbench in a workshop. He is using a blue ruler to measure a piece of cardboard. The background shows a computer monitor and other workshop equipment.

# Arbejde

”Jeg har været i praktik hos en scooterforhandler. Det var fedt. For mig er det vigtig at arbejde selvstændigt og ikke for stresset. Det skal også være et sted, hvor jeg kan få hjælp en gang i mellem til at tænke over, hvordan tingene skal gøres.”

”Hvis jeg helt frit kunne vælge job, ville jeg flyve militærhelikopter! Det var det, jeg absolut helst ville. Men det er udelukket, så det tænker jeg ikke over. Så vil jeg hellere tænke på det, jeg kan.”

”Jeg vil helt klart vælge et arbejde, jeg har lyst til. Jeg vil gerne være gartner eller blomsterbinder.”



# Hvilket arbejde skal jeg vælge?

Drømme	Viden	Afklaring	Støtte
<p>Hvad er dit drømmejob?</p> <p>Kender du et sted, hvor du gerne vil arbejde?</p> <p>Hvad laver de der?</p> <p>Kender du en person, som har et spændende arbejde?</p> <p>Hvad betyder noget for dig, når du skal vælge job?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interesse?</li><li>• Lønnen?</li><li>• Arbejdstiderne?</li></ul>	<p>Spørg studievejlederen på din skole eller uddannelsessted om dine jobmuligheder.</p> <p>Få vejledning om job hos Ungdommens Uddannelsesvejledning (UU).</p> <p>Du kan også få vejledning om job på dit lokale jobcenter.</p>	<p>Hvilke kompetencer skal der til for at få dit drømmejob?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uddannelse?</li><li>• Erfaring?</li><li>• Personlighed?</li></ul> <p>Har du mulighed for at få flere kompetencer, eksempelvis ved kurser eller praktik?</p> <p>Er der arbejdsopgaver, hvor du har behov for støtte?</p> <p>Jobcentret skal hjælpe dig med at afklare, hvilke kompetencer du har, og hvilken støtte du har brug for på et arbejde.</p>	<p>Spørg sagsbehandleren i jobcentret om du kan få støtte. Det er jobcenteret i din kommune, som har ansvaret for støtte, når det handler om arbejde. Det kan f.eks. være:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Personlig assistance. En person, der hjælper med de funktioner, som er svære.</li><li>• Isbryderordning. Hvis du har en uddannelse, men har brug for mere erfaring.</li><li>• Tilskud til hjælpemidler, arbejdsredskaber, sænkning af gulve, udvidelse af døre og lignende.</li><li>• Fleksjob. Et almindeligt job på særlige vilkår.</li><li>• Job med løntilskud eller beskyttet beskæftigelse hvis du får pension.</li></ul>



# Fritid

”Hvis mine venner siger til mig, at jeg ikke kan komme med, fordi jeg har et handicap, så kommer jeg med et modargument: ”Så lad os gøre det på denne her måde i stedet for”. Og så kan de godt se, at på den måde, kan jeg også være med. Og det er mindst lige så sjovt.”

”Jeg har ingen fritidsinteresser. Det kunne være rart, at mødes med andre unge og tegne i fritiden.”

”Jeg går til skydning. Jeg har brug for, at nogle følger mig og indstiller geværet for mig. Min mor plejede at gå med, men vi blev tit uvenner. Nu har jeg fået en ledsager, en ung en, og det er fedt at have ham med til skydning.”



# Hvilke fritidsaktiviteter vil jeg deltage i?

Drømme	Viden	Afklaring	Støtte
Hvad kan du lide at lave?	Spørg andre, hvad de synes er sjovt.	Hvilke adgangsforhold er nødvendige, for at du kan deltage? Kan du f.eks. komme ind?	Spørg din sagsbehandler om muligheder for støtte til fritidsaktiviteter. Det er kommunen, der har ansvaret for at give støtte.
Hvilke interesser har du?	Søg almindelige foreninger på kommunens hjemmeside under 'Kultur og fritid'.	Har du brug for særlige hjælpemidler?	Hvis du bor hjemme, er fyldt 16 år og ikke kan færdes alene, kan du få op til 15 timers ledsagelse om måneden.
Kender du nogen, der går til noget, som du også har lyst til?	Spørg din sagsbehandler eller en handicaporganisation, om der er klubber, cafeer eller andre steder tæt på dig, hvor du kan mødes med andre unge.	Hvilken støtte har du brug for?	Måske kan kommunen betale for ekstraudgifter i forbindelse med dit handicap.
Vil du gerne bruge mere tid sammen med dine venner?	Find handicapidrætsforeninger på <a href="http://www.dhif.dk">www.dhif.dk</a>	Har du brug for en ledsager?	
Vil du gerne møde nye mennesker?	Læs om ung handicapdræt på <a href="http://www.x-sport.dk">www.x-sport.dk</a>	Ring til din lokale forening og hør om du kan være med - tit siger de ja.	
Har du lyst til at gøre nogle flere ting uden din mor og far?			



# 18 år

”Efter jeg er blevet 16 år, har jeg været til møde hos min sagsbehandler og talt om fremtiden. Det har fået mig til at tænke meget over, hvad jeg skal, når jeg flytter hjemmefra. Det bedste har været, at så mange har været interesseret i, hvad jeg vil.”

”Når jeg bliver 18 år, så skal jeg skifte fra børneafdelingen over til voksenafdelingen i kommunen, og det er godt nok svært. Man skulle ikke tro, det var så svært at flytte en mappe fra et kontor til et andet.”

”Jeg glæder mig til at blive voksen og bestemme flere ting selv, men jeg tænker også nogle gange, at der er mange ting, jeg lige pludselig skal til at beslutte.”

# 18 år

## Ret til flere valg

Når du er under 18 år, har dine forældre ansvaret for dig. Det betyder, at der er nogle ting, dine forældre bestemmer, men dine forældre skal også lytte til, hvad du siger. Din sagsbehandler skal også høre, hvad du mener om spørgsmål, der handler om dig.

Når du fylder 18 år, er du myndig. Det betyder, at du får flere rettigheder. Du får f.eks. ret til at stemme ved folketingsvalg og kommunalvalg. Det betyder også, at det ikke længere er dine forældre, der har

ansvaret for dig. Ifølge loven får du retten til selv at bestemme det, som handler om dig. F.eks. hvor du vil bo.

Når du fylder 18 år, betyder det også, at den støtte, du hidtil har fået, bliver ændret. Støtten bliver nu givet til dig og ikke til dine forældre. Sagsbehandleren i din kommune kan fortælle, hvad det betyder for dig og din familie. Det er vigtigt, at du og din familie henvender sig til din sagsbehandler i god tid inden, du fylder 18 år.

# Rettigheder



”Man er jo præcis ligesom alle andre - også selvom man har et handicap. Jeg har lige så mange ting, jeg gerne vil sige.”

”Man kan ikke feste, når man sidder i en kørestol. Det sagde en fra min klasse. Så sagde jeg: Hvad er det for noget sludder, det kan man da godt. Hvis jeg vil have det sjovt, hvorfor skulle min kørestol så standse mig.”

”Når vi spiller frisbee i skolen, tager min lærer forskellige farver frisbees med. For hvis vi spiller på græs, så kan jeg ikke se en grøn frisbee. Sådan noget overvejer min lærer, og derfor kan jeg også være med. Han er helt fantastisk.”



# Ret til at vælge selv

Som ung med handicap skal du - som alle andre unge - have mulighed for at deltage i samfundet og træffe dine egne valg.

Folketinget har vedtaget, at mennesker med handicap skal behandles på lige fod med andre. Det betyder ikke, at alle skal behandles ens. Det betyder, at alle skal have lige muligheder for at udfolde sig. Unge med handicap skal f.eks. have muligheder for tage i biografen og for at tage en uddannelse.

Alle dele af samfundet har et ansvar for, at også mennesker med handicap kan deltage. F.eks. skal skolen sørge for, at du har de hjælpemidler, du har brug for, og at du kan komme rundt på skolen, hvis du bruger en kørestol.

Danmark har underskrevet FN's handicapkonvention. Konventionen er et sæt retningslinjer, som Danmark har pligt til at overholde. I Handicapkonventionen står der, at alle mennesker er ligeværdige og har ret til at træffe egne valg.

Dette er en guide til unge med handicap.  
Guiden giver gode råd om valg af

- bolig
- uddannelse
- arbejde
- fritidsaktiviteter

## Få mere viden

### SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP

Handicaporganisation for og af unge med handicap.  
[www.sumh.dk](http://www.sumh.dk)

### DANSKE HANDICAPORGANISATIONER

Læs om handicappolitik. Find links til handicaporganisationer.  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

### MØD MIG SOM ET MENNESKE

Hæfte hvor unge selv fortæller om, hvordan det er at være ung med et handicap.  
[www.handicap.dk/projekter/born-unge](http://www.handicap.dk/projekter/born-unge)

### BØRNEINFO

Børnerådets hjemmeside for børn og unge. Læs om rettigheder.  
Der er også et afsnit om handicap.  
[www.boerneinfo.dk](http://www.boerneinfo.dk)

### VIGGOS VANSKELIGE VERDEN

Hør Viggo, Anna og Per fortælle om at vælge bolig, uddannelse og job.  
Unge fra Udviklingshæmmedes Landsforbund har lavet hjemmesiden.  
[www.hvembestemmerminfremtid.dk](http://www.hvembestemmerminfremtid.dk)

### SPRING UD I DET

Pjece om muligheder for job på almindelige arbejdspladser, hvis du modtager pension. Bestil pjecen på  
[www.servicestyrelsen.dk/udgivelser](http://www.servicestyrelsen.dk/udgivelser)

## Om Guiden

Guiden er udformet med inspiration fra projekter, der har fået støtte fra Velfærdsministeriets pulje til styrkelse af indsatsen for børn og unge med handicap og deres muligheder for øget selvbestemmelse og brugerinddragelse. Udsagn i pjecen er frit citeret fra unge, som har deltaget i projekterne. Læs om projekterne og de redskaber de har udviklet på [www.servicestyrelsen.dk/handicap](http://www.servicestyrelsen.dk/handicap)



**SERVICESTYRELSEN**

Servicestyrelsen  
Handicapenheden  
Nørretorv 30, 2.  
4100 Ringsted  
Tlf.: 57 67 46 46  
[www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk)