



#3

Gi meg vinger som bærer

På skolen

- Ta kontroll over skolehverdagen
- Lær å kjenne dine sterke sider, interesser og behov
- Planlegg for livet etter videregående

#3 *Gi meg vinger som bærer* **På skolen**



Fotograf Jon Gran/Moss Avis

Hvordan du bruker *Gi meg vinger som bærer*

Dette er ett av fem hefter i et arbeidsmateriale som heter "Gi meg vinger som bærer".

Her får du mulighet til å lære deg å ta mer ansvar for ditt voksenliv. Det er du selv som ved hjelp av dette arbeidsmaterialet kan styre veien din framover. Du kan få det til.

Introduksjon

Før du har kommet i gang med de fem heftene har du forhåpentligvis arbeidet med sjekklisten. Det er en introduksjon til ulike områder i livet som er viktige å kjenne til og kunne. Sjekklisten er tenkt som en forberedelse for arbeidsheftene "Gi meg vinger som bærer".

De samme rubrikkene som finnes i sjekklisten går igjen i de fem ulike arbeidsheftene: **Alt om deg selv, Hjemme, På skolen, Ditt nærmiljø og Vennskap og relasjoner.** I sjekklisten har du kunnet svare på spørsmål om hva du synes du er flink til eller som du vil utvikle.

Fordypning

Ved å arbeide med de fem heftene, ett om gangen, har du muligheten til fordypning. Det som heter Alt om deg selv er det mest grunnleggende. Det er et bra startpunkt. Deretter kan du velge de andre, men kurslederen har trolig en struktur på hvordan du og kursvennene kan komme dere gjennom materialet.

Arbeidsmåte

Se først gjennom hvert hefte du skal arbeide med. Skaff deg et bilde av hva det handler om. Tenk på hvordan du selv er. Kanskje er du en person som jobber raskt, kanskje av og til for raskt, eller er du en som trenger mye tid og et lite puff for ikke å gå i stå?

Kryss av i rutene ved et par eller flere områder på hver kurskveld og jobb deg gjennom dette sammen med kurslederen. Ha en notisbok ved siden av der du skriver ting, eller om nødvendig annen skrivehjelp. Blir du ferdig i god tid med avkrysningsoppgavene, velger du et nytt avsnitt hvis du rekker det før kurskvelden er omme.

Ha det gøy

Dette er et studiemateriell som er på alvor – men tillat deg å ha det gøy når du krysser deg framover mot en større modenhet og innsikt i hvordan det er å være voksen slik du kan få det til.

3 – På skolen

Avsnitt:	Side
Ta kontroll over skolehverdagen	
• Skaff deg gode rutiner på skolen	6
• Lær deg å fortelle lærere og/eller personlige assistenter om hva du trenger for å kunne ta fullt del i skolen	7
• Lær deg hvilke rettigheter du har innenfor utdanningssystemet	8
Lær å kjenne dine sterke sider, interesser og behov	
• Lær deg hva du er god til og mindre god til når det gjelder læring	9
• Sjekk hvilke miljøer på skolen som er utilgjengelige for deg	10
• Sjekk hvilke foreninger og fritidsaktiviteter som fins på skolen	11
Planlegg for livet etter videregående skole	
• Lær deg hvordan du skal planlegge utdanningen i videregående	13
• Få greie på hvilke muligheter du har til utdanning etter videregående	14
• Finn ut hvilke muligheter du har til arbeid og yrkeskarriere	15
• Få greie på hva du trenger for å arbeide	16

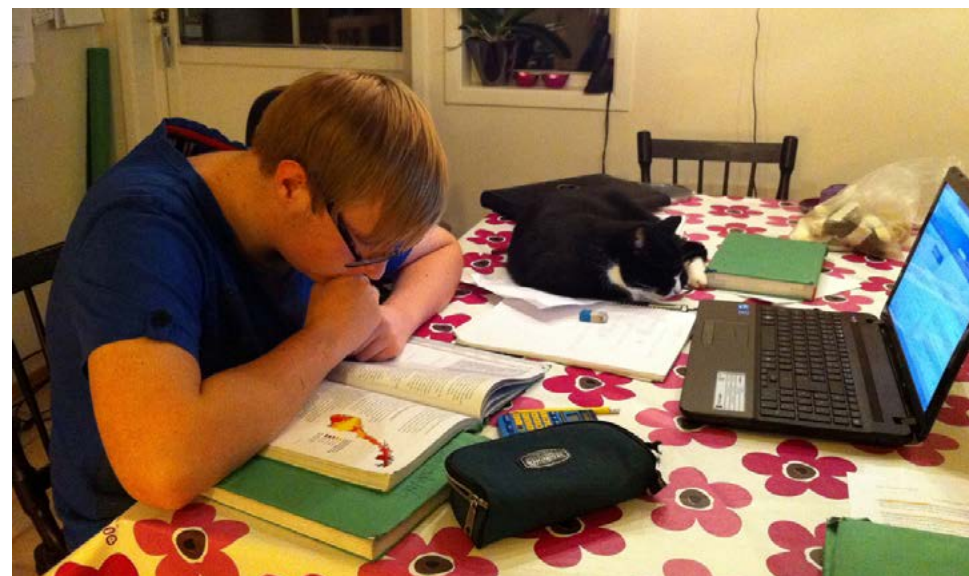
Ta kontroll over skolehverdagen

Skaff deg gode rutiner på skolen

- Lag skjema for når du skal rydde og organisere i skapet og på skolepulten.
- Du kan organisere permene og notatbøkene dine ved hjelp av post-it og plastomslag i ulike farger. Oppbevar permene på samme sted hver dag.
- Tenk framover. Planlegg hva du trenger hver dag, og finn det fram kvelden før.
- Lag en liste over de sakene du trenger hver dag. Lag kopier av listen eller skriv på en tavle du kan viske ut. Legg til saker på listen når det er planlagt spesielle aktiviteter for enkelte dager. Sjekk mot listen og prikk ut hver sak når du pakker skolesekken.
- Bruk en ukeplanlegger eller kalender der du skriver inn aktiviteter, prøver og hjemmelekser. Gjør det til en rutine å kontrollere kalenderen på samme tid hver dag, f.eks. ved skapet ditt før du skal hjem.
- Bestem hvilken tid som er best for deg å gjøre dine lekser hver dag.

TV har blitt så kjedelig at ungene har begynt å lese lekser igjen.

Bjørn Morisse



Ta kontroll over skolehverdagen

Lær deg å fortelle for lærerne og/ eller personlige assistenter hva du trenger for å kunne delta fullt på skolen

- Lag en liste over hva du klarer selv og hva du trenger hjelp til. Prøv å være realistisk med hva du kan klare selv.
- Finnes det ulike måter du kan be om hjelp på? Beskriv!
- Øv på å stille spørsmål eller fortelle ting for andre – hvordan kan dette gjøres?
- Diskuter med lærerne dine hvordan de kan tilrettelegge for dine eventuelle innlæringsvansker. Kan du få bruke kopierte notater, få ekstra tid ved prøver eller ha tilgang til data? Kan noen prøver tas muntlig i stedet for skriftlig?
- Om du har en assistent, diskuter med ham/henne om hva du kan klare på egenhånd og hva du trenger hjelp til.

Ta kontroll over skolehverdagen

Lær deg hvilke rettigheter du har innenfor utdanningssystemet

- Spør andre studenter med funksjonsnedsettelse og deres foreldre om erfaringene innen skolesystemet. Du kan også spørre yrkesveileder, spesiallærer på skolen eller PPT-tjenesten i kommunen om hvilke rettigheter du har på skolen.
- Snakk med en spesiallærer om å finne hjelpemidler som kan være til hjelp i studiene.
- Få greie på hva som fins av bestemmelser om spesialundervisning.
- Lag en liste over målsetninger og spørsmål og ta dem med til ulike møter på skolen.
- Be dine foreldre eller andre som står deg nær om hjelp til å forberede deg for et møte på skolen.
- Øv deg på å forklare dine mål og stille spørsmål på forhånd til et familiemedlem eller en venn. Gå på møter som gjelder din individuelle opplæringsplan, IOP. Be en lærer eller yrkesveileder forklare hva som er forventet på skolemøtene.

Det er bedre å sitte inne med unyttig viten enn å ikke vite noen ting.

Louis Seneca

Lær å kjenne dine sterke sider, interesser og behov

Lær deg hva du er god til og mindre god til når det gjelder læring

- Lag en liste over hva du ser på som dine sterke sider og hvilke behov du har når det gjelder læring i hvert og ett av dine skolefag.
- Skriv ned hvilken type hjelp du trenger for å lykkes på skolen. For eksempel: Hva trenger du for å være delaktig i klassen? For å kunne notere? For å kunne oppfylle nedskrevne arbeidsoppgaver, prøver og andre plikter?
- Avtal et møte med din lærer/dine lærere for å diskutere hvordan du klarer deg og hvilke sterke og svake sider du har innen læring.
- Finn et godt sted å lese på, og gjør alltid leksene dine. Spør deg selv:
 - Er det god nok plass på bordet?
 - Er det ro nok?
 - Er lyset bra?



Foto: Maskot/Scanpix

Lær å kjenne dine sterke sider, interesser og behov

Sjekk hvilke miljøer på skolen som er utilgjengelige for deg

- Lær deg å bruke ressursene på skolens bibliotek. Be bibliotekaren vise deg hvordan du finner informasjon i bøker, tidsskrifter og videofilmer og hvordan du leter på internett.
- Hvis du har lærevansker, kan du be noen på skolen som du er fortrolig med om å gi deg en oppfatning om hva du kan klare selv. Det kan være nødvendig for å kunne avklare hva du trenger for din innlæring og for eventuelt å få ekstra hjelp.
- Lær å kjenne de fysiske hindrene på skolen og snakk med rektor, eventuelt fysioterapeut og ergoterapeut fra habiliteringstjenesten om mangel på tilgjengelighet.
- Lokaliser de beste framkommelige veiene inne på skolen. Mye av dette må være på plass før man begynner. Det er lurt å øve seg på forhånd.
- Finn ut snarveiene til klasserommet.
- Bli kjent med teknikken for automatiske dører og heiser.
- Finn sammen med rektor, lærer og elevassistent, strategier for nødssituasjoner som brannalarm o.l.

Lær å kjenne dine sterke sider, interesser og behov

Sjekk hvilke foreninger og fritidsaktiviteter som fins på skolen

- Delta i idrettstimene. Kanskje trenger du be om å få et modifisert skjema for å få vitnemål.
- Prøv ulike aktiviteter, og hvis de ikke fungerer, prøv noe nytt. Du kan teste innendørsidrett, musikkgruppe, ekstra dataklasse og mye annet. Jo mer du er engasjert i, jo mer lærer du om hva du liker og ikke liker.
- Tenk over hvordan du har lyst til å være engasjert i aktiviteter etter skoletid. Vil du at aktiviteten skal være sosial så du treffer andre mennesker? Eller vil du utvikle en spesiell kunnskap som f.eks. fotografering?



- Tenk ut ulike måter å bli engasjert på, som det å skrive referat, planlegge og hjelpe instruktører.
- Bestem sammen med læreren hvordan du kan tilpasse aktiviteter som passer deg eller be ergoterapeut fra habiliteringstjenesten eller kommunen om hjelp. De kan ha gode forslag til hvordan en aktivitet kan utføres på en annen måte.



Planlegg for livet etter videregående

Lær deg hvordan du skal planlegge utdanningen i videregående

- Tenk etter hvilke fag du er god i.
- Hold mulighetene åpne gjennom å velge kurs der du kan undersøke hvilke interesser du har. Om du vet hva du vil arbeide med eller hvilken karriere du planlegger, se til at du har med de fagene som trengs for jobben eller for å komme inn på yrkesutdanning eller universitet.
- Delta på regelmessige møter med lærere, spesiallærere, foreldre og/eller yrkesveileder for å diskutere framsteg på skolen og planlegg for kommende kurs.
- Undersøk ressurser på skolen som støtteundervisning og spesiallærer, psykolog og yrkesveileder.
- Ta kontroll over planleggingen av programmet i videregående. Bruk personlige kontakter og andre ressurser for å få hjelp. Det finnes mange personer å oppsøke, som yrkesveileder, lærer, ergoterapeut og dine foreldre.
- Lag en liste over personer og ressurser som har hjulpet og kan hjelpe deg å planlegge for livet etter videregående.

Barna begynner på skolen som spørsmålstegn og forlater den som punktum.

Neil Postman

Planlegg for livet etter videregående

Finn ut hvilke muligheter du har til utdanning etter videregående

- Delta på informasjonsdager på folkehøgskoler, høgskoler og universitet.
- Undersøk skolenes og universitetenes kurskataloger for å få kunnskap om tilbudet. Sjekk også på internett. Undersøk hva du trenger og kan få i form av læring, tilgjengelighet og personlig hjelp.
- Besøk flere folkehøgskole-, høgskole- og universitetsområder for å se om du synes de er tilgjengelige.
- Ta kontakt med studierådgiverne for studenter med funksjonsnedsettelse på høgskole og universitet for å snakke om tilgjengelighet, dine personlige behov og dine behov for tilrettelegging. Hvis du skal søke på en høgskole, et universitet eller en annen utdanning, trenger du å planlegge det lang tid i forveien.
- Ta kontakt med eldre studenter med særskilte behov og diskuter med dem om hvordan det var å studere i deres studiemiljø og hva de gjorde for å få sine behov oppfylt.
- Finn ut eventuelle kostnader ved utdanningen, det vil si undervisning, bøker, transport og bosted.
- Undersøk hvordan du søker studielån i Statens lånekasse, og om du har rett til det i den utdanningen du søker deg til. Det finnes ekstra støtte å få for studenter med nedsatt funksjonsevne, se www.lanekassen.no

Planlegg for livet etter videregående

Finn ut hvilke muligheter du har til arbeid og yrkeskarriere

- Møt en yrkesveileder for å diskutere hvordan du skal gå videre. Slik kan du sikre tilrettelegging på studiestedet.
- Let under ledige stillinger i avisene, på NAV eller internett etter frivillig arbeid (som regel ubetalt eller dårlig betalt), deltid eller sommerjobb, og prøv å få ideer til hva slags yrkeskarriere du kan ha.
- NAV har ordninger med arbeidsavklaringspenger som sikrer en hvis man på grunn av sykdom eller skade har behov for arbeidsrettede tiltak. Gjennom Jobbstrategi for personer med redusert funksjonsevne har NAV flere tiltak for å bistå til at personer med nedsatt funksjonsevne kommer i jobb.
- Undersøk hvilke ferdigheter som kreves for ulike jobber og hvilke tilpasninger du kan trenge.
- Undersøk og prøv ut ulike aktiviteter for å finne ut dine jobb- og karriereinteresser:
 - praktisk arbeid
 - programmer for arbeidslivserfaring
 - håndverksklasser og -programmer
 - ideelt arbeid (jobbe gratis for en forening e.l.)
 - feriearbeid
 - deltidsjobb
 - følg en annen som skygge i arbeidslivet
 - likemannsordningen



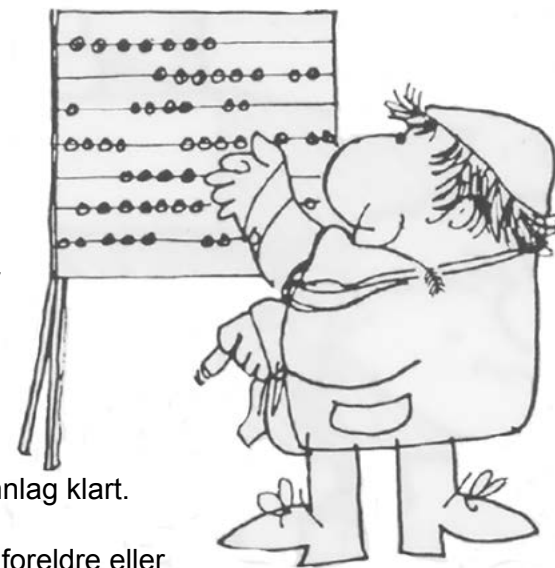
Planlegg for livet etter videregående

Få greie på hva du trenger for å arbeide

- Utvikle gode arbeidsrutiner som det å være pålitelig, ansvarsfull, presis og flink til å komme overens med andre.
- Finn ut av hvilke hjelpemidler du kan trenge for å få en jobb.
- Tenk igjennom hva du trenger å fortelle en arbeidsgiver om din funksjonshemming og hva som er strengt privat og personlig og som du ikke vil fortelle om.
- Øv deg med et familiemedlem eller en venn på hvordan du kan forklare din funksjonshemming for en kollega eller arbeidsgiver.
- Undersøk hvor og hvordan du kan få tilpasning og hjelpemidler.



- Lag en CV (curriculum vitae) som viser hva du har av skoler, eksamener og arbeidslivserfaring, og skriv et presentasjonsbrev. Brevet kan du senere variere alt etter hvem du skal sende det til, men det er bra å ha et grunnlag klart.
- Lag et rollespill med en venn, foreldre eller søsken om et intervju. Let etter sted/jobbe der de kan tenkes å ha personlige jobbinstruktører. Kanskje NAV, eller av og til lokale prosjekter for unge voksne med funksjonshemninger.
- Prøv å være i ulike sammenhenger der du kan lære deg hva som trengs på en arbeidsplass, gjennom å søke:
 - ideelt arbeid
 - sommerjobb
 - deltidsjobb
 - lærlingplass innen et yrke du er nysgjerrig på
 - særskilte program for å få unge funksjonshemmede ut i arbeid
 - håndverks- og arbeidsforberedende kurs og program



Arbeidet med *"Gi meg vinger"* er finansiert med støtte av Extra stiftelsen.

Opphavsretten til materialet tilhører Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen. Materialet kan bestilles gjennom foreningen, og vil også bli tilgjengelig digitalt.

Materialet kan ikke kopieres, spres eller forandres uten tillatelse fra opphavsrettsinnehaverne.



Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen er en interesseorganisasjon for mennesker med nevnte diagnoser og deres pårørende.

Foreningens fokusområder er å spre kunnskap om ryggmargsbrokk og hydrocephalus til medlemmene og til samfunnet for øvrig. Det drives et aktivt likemannsarbeid og kursaktiviteter for medlemmene både sentralt og i lokallagene.

Medlemsbladet Spina har 3 utgivelser i året.

Foreningen er medlem i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus og Atlas alliansen.

Les mer om foreningen på www.ryggmargsbrokk.org

Foreningen har blitt kjent med "Gi meg vinger som bærer" modellen , gjennom sitt internasjonale engasjement. Materialet vil være aktuelt for mange diagnosegrupper.

Adresse:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57

E-post: post@ryggmargsbrokk.org

Facebook:

"Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"

Vinger som bærer er et materiale som gir veiledning og eksempel for unge med funksjonsnedsettelse som er på vei inn i voksenlivet.

I tillegg til veiledningsheftet, finnes det fem temahefter:

Tema 1: Alt om deg selv

Tema 2: Hjemme

Tema 3: På skolen

Tema 4: Ditt nærmiljø

Tema 5: Venner og relasjoner



RBU

Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar

Bløorview



Heftene kan bestilles gjennom:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57 • E-post: post@ryggmargsbrokk.org

Facebook: "Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"