



# #4

*Gi meg vinger som bærer*

## **Ditt nærmiljø**

- Hvordan du tar deg fram til ulike steder
- Gå ut og ha det gøy
- Begynn å lære deg om økonomi
- Ta ansvar for deg selv

# #4 *Gi meg vinger som bærer* **Ditt nærmiljø**



## 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.

## # 4 – Ditt nærmiljø

| Avsnitt: | Side |
|----------|------|
|----------|------|

### Hvordan du tar deg fram til ulike steder

- |                                                                                                    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| • Lær deg om ulike transportmåter                                                                  | 6 |
| • Lær deg hvor det er tilgjengelig og hva du trenger for at et sted skal være tilgjengelig for deg | 7 |
| • Lær deg hvordan du tar deg rundt i nabolaget og nærmiljøet                                       | 8 |
| • Lær deg å reise og ha ferie                                                                      | 9 |

### Gå ut og ha det gøy

- |                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| • Lær deg å planlegge middager på restaurant eller treff på kafé | 11 |
| • Finn interesser utenfor hjemmet og skolen                      | 12 |
| • Lær deg å ha et aktivt og sosialt liv                          | 13 |

### Begynn å lære deg om økonomi

- |                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| • Lær deg hvordan man håndterer penger og følger et budsjett | 14 |
| • Lær deg hvordan man kjøper ting hjem                       | 16 |

### Ta ansvar for deg selv

- |                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| • Lær deg å være i form og ta vare på helsen | 17 |
| • Lær deg leve trygt                         | 19 |
| • Lær deg å stemme ved politiske valg        | 20 |

## Hvordan du tar deg fram til ulike steder

# Lær deg om ulike transportmuligheter

- Undersøk ulike transportmuligheter nær hjemmet og skolen, som tog, t-bane, trikk, tilgjengelige busser, taxi og TT-tjeneste.
- Gjør deg kjent med de viktigste strekningene på tog, t-bane og buss som du kan ha bruk for. Undersøk hvilke stasjoner som er tilgjengelige og hvor det fins tilgjengelige reiseruter på tog og buss.
- Undersøk om du er berettiget til TT-tjeneste.
- Bestill dine egne TT-reiser. Planlegg framover og bestill reisen helst 24 t timer før du skal dra. Regn med litt ekstra tid for å komme dit du vil.
- Diskuter med familien om det går an å tilpasse familie bilen slik at du kan kjøre den. Spør på Hjelpemiddelsentralen om biltilpassing.
- Hvis du mener du kan greie å kjøre bil eller vil teste deg for eventuelt førerkort, sjekk f.eks. på ergostart.no, de har en god nettside om dette. På Sunnaas sykehus kan du få utredning og testing for hvorvidt du egner deg til å kjøre bil. Det kan du søke om allerede fra 16-års-alderen.

*Flere av mine venner har reist jorda rundt to ganger, mens jeg har nøydd meg med t-banen til Manglerud.*

Marta Breen



## Hvordan du tar deg fram til ulike steder

# Lær deg hvor det er tilgjengelig og hva du trenger for at et sted skal være tilgjengelig for deg

- Lær deg om tilgjengelighet ved å lese spesialblader, internett og brosjyrer, f.eks. fra Hjelpemiddelsentralen.
- Lær deg hva tilgjengelighet betyr ut fra kommune og fylke. Det hjelper deg til å se hva som ikke er tilgjengelig, men som burde være det.
- Tenk over hvilke spørsmål du kan stille om tilgjengelighet. Er inngangen til kjøpesenteret tilgjengelig? Fins det heiser på senteret som kan ta deg dit du vil? Er det handikapttoalett?
- Snakk med en ergoterapeut om hva som kan bedre tilgjengeligheten i hjemmet ditt. Du kan sørge for å få en henvisning for konsultasjon hos ansvarlige i kommunen. Du kan også be en fysioterapeut eller ergoterapeut sjekke tilgjengeligheten på skolen din.
- Lær deg å beskrive på nøyaktig måte hva du trenger for å delta i en aktivitet. F.eks.: Trenger du en funksjonsassistent for å greie en jobb? Må denne personen bistå deg med personlig pleie eller gjøre arbeidsstedet klart for deg? Må du ha et håndtak å holde deg i på toalettet, og på hvilken side må den stangen eller håndtaket sitte?
- Gjør notater om tilgjengeligheten på steder som du liker å besøke i nærmiljøet.



## Lær deg hvordan du tar deg rundt i nabolaget og nærmiljøet

- Lær deg å kjenne igjen og forstå veimerker, signaler og trafikklover.
- Se deg ut forskjellige landemerker som bygninger, parker og trafikkllys. Det kan hjelpe deg å huske hvor du er og hva som er nord og sør, øst og vest.
- Lær deg å gi anvisninger om hvor du bor og eventuelt letteste veien å kjøre dit. Hvis du har problemer med kjøreretninger, kan du prøve å danne deg et bilde i hodet av veien hjem. Tenk på ulike landemerker, bygninger, gater og svinger.
- Lær deg å lese et kart og lokalisere hjemstedet ditt på kartet. Jo mer du drar ut til butikker og ulike aktiviteter, jo mer fortrolig blir du med navnene på gatene og hvor de er plassert. Hvis du ikke vet hvordan du skal komme til en spesiell aktivitet, kan du ringe dit og få forklart veien.



- Planlegg hvilken vei som er best for en viss aktivitet gjennom å se på kartet, og diskuter veien med et familiemedlem.

- Prøv ut en ny vei noen ganger bare for treningens skyld før du eventuelt er nødt til å bruke den. Sjekk ut hvor lang tid det tar å komme derfra og dit. Hjelp til å finne fram til egne strategier.

- Kanskje kan du ha nytte av en GPS?

## Lær deg å reise og ha ferie

- Vær med på skoleutflukter. Det er skolens ansvar eller den som arrangerer turen som skal sørge for tilgjengelig transport.
- Ring til det stedet dere skal til og sjekk hvordan det er med tilgjengeligheten der.
- Delta på dagsutflukter og helgeutflukter med interesseorganisasjoner eller andre foreninger.

*Det er bedre å ta en liten omvei enn en stor risiko.*

Svensk ordtak





Gå ut og ha det gøy

## Lær deg å planlegge middager på restaurant eller treff på kafé

- Lag en plan for å gå ut og spise middag med familien eller møte venner på kafé.
- Husk å oppgi om du er rullestolbruker og at dere trenger et bord med god plass.
- Besøk en ny restaurant eller kafé som du lenge har ønsket å gå til, og undersøk først om den er tilgjengelig. Hva trengs for at du skal kunne komme inn der? For å kunne sitte ved bordet? For å kunne bruke toalettet?

*Det er ikke maten og drikken som skaper fest, men sinnelaget hos dem som møtes.*

Nils Collett Vogt

- Undersøk tilgjengeligheten i forveien på det stedet du skal til. Ring flyselskaper, tog, hotell for å spørre om tilgjengelighet og eventuelt be om hjelp og assistanse. Det kan være at du trenger hjelp for å komme om bord i og ut av tog og fly.
- Prøv å finne en bra reisearrangør som kan hjelpe deg å planlegge ferie. Reisearrangøren skal kunne gi informasjon om tilgjengelighet på hotell, ved svømmebasseng, til rommet, restauranten og stranden hvis du drar på badeferie.
- Snakk med venner og personer med funksjonsnedsettelse om steder de har vært, og hvordan tilgjengeligheten var – om det var lett eller vanskelig å reise dit.





## Finn interesser utenfor hjemmet og skolen

- Finn ut hva du liker å gjøre på egenhånd som å lese, høre på musikk eller andre fritidsinteresser.
- Finn ut hvilke aktiviteter du liker å gjøre sammen med venner eller i en gruppe.
- Undersøk hvilke fritidstilbud og programmer som fins i nærheten av hjemmet ditt.
- Ring kommunen og studieforbund for å sjekke hva som fins av hobbykurs og utdanninger der du bor. Mange kurs kan sikkert passe deg.
- Kontakt kirken, speiderne, idrettsforeninger, politiske foreninger og fritidsorganisasjoner og be om brosjyrer. Hvis du finner noe av interesse, kan du dra og undersøke stedet og lokalene og se om det passer for deg.
- Spør habiliteringstjenesten om ulike fritidsaktiviteter, det kan være mye å velge mellom. En kontaktperson kan hjelpe deg å finne ut hva som er tilgjengelig.

*Ingen av våre veier er helt  
riktige, og ingen av dem  
går helt rett.*

Sigurd Hoel

## Lær deg å ha et aktivt og sosialt liv

- Vennskap er viktig. Be andre mennesker hjem til deg, gå ut og spis med andre, bestem treff med kamerater. Prøv å skape deg en plattform i en krets av forskjellige mennesker: jenter, gutter, folk med og uten funksjonsnedsettelse, med ulike bakgrunner og interesser.
- Gå på kino, konserter og idrettsarrangementer. Det kan hende du må ringe på forhånd for å reservere plass og spørre om tilgjengeligheten. Du kan også spørre om spesialpris for medfølgende ledsager/personlig assistent hvis du har en slik.
- Skaff deg ledsagerbevis hvis kommunen du bor i har en slik ordning.
- Undersøk hva som finnes i ulike organisasjoner, kirker, idrettssenter m.m. om virksomheter som interesserer deg. Så kan du eventuelt bli med i en gruppe der.



## Lær deg hvordan man håndterer penger og følger et budsjett

- Lær deg å kjenne igjen mynter og sedler og verdien av disse. Lær deg å telle penger og vekslpenger. Øv sammen med lærer, en venn eller noen i familien på å få igjen rett beløp vekslpenger. Lær deg bruken av bankkort.
- Gå og handle sammen med noen annen inntil du kjenner deg sikker på at du selv klarer å håndtere penger.

*En ting er å legge planer. Noe ganske annet er å vite hvor man har lagt dem.*

Ole Henrik Magga



- Undersøk om du selv har mulighet til å ha et bankkort eller om dine foreldre vil gi deg et slikt.
- Snakk med dine foreldre om å få en viss sum i uka/måneden som gjør det mulig for deg selv å kjøpe ting du trenger. Forklar at du vil begynne å lære deg pengenes verdi. Du kan til gjengjeld gjøre husarbeid eller annet for å fortjene pengene.
- Lær deg å sette opp et budsjett over pengene dine. Lag en liste over inntekter og utgifter. Hvor mye kan du eventuelt greie å spare?
- Opprett en konto i din lokale bank.
- Be foreldre eller en bankansatt å vise deg hvordan du skal bruke et betalingskort.
- Lær deg å bruke en minibank. Du må kunne PIN-koden i hodet (fire siffer). Hvis du må be noen om hjelp til å bruke minibank, må det være en person du stoler like mye på som et familiemedlem eller en nær venn. Finn ut hvor det er tilgjengelig minibank slik at du kan gjøre uttak selv.
- Lær deg å bruke bankkort, hvordan sjekke saldo og betale regninger. Spør banken eller dine foreldre om råd. Hvis du får uføretrygd eller annen støtte/lønn etter fylte atten år, skal du se til at det blir satt direkte inn på din bankkonto. Be banken om hjelp til dette.
- Lær deg om forskjellige sparemuligheter. Det er viktig med tanke på framtiden.



### Begynn å lære deg om økonomi

## Lær deg hvordan man kjøper ting hjem

- Hjelp familien med å lage innkjøpslister for mat.
- Se rundt deg i ulike butikker. Sammenlign priser og varemerker på det du kjøper regelmessig som mat og hygienesaker. Spør hva som gjelder hvis du er nødt til å bytte eller levere tilbake plagget.
- Lær deg hvordan du skal be om hjelp. Hvis du f.eks. ikke kan nå en viss genser på en hylle, hva gjør du da? Øv på hvordan du skal gjøre dette med en kamerat eller et familiemedlem.
- Lær deg hvordan du handler sikkert på internett. Vær forsiktig med å gi ut informasjon om bankkortet ditt til websider som kanskje ikke er sikre.
- Hvis du regelmessig tar medisiner, sjekk ut hvordan du kan få fornyet resepten og få påfyll fra apoteket.



### Ta ansvar for deg selv

## Lær deg å være i form og ta vare på helsen

- Vær med på fritids- og idrettsaktiviteter som du liker.
- Kontakt en ergoterapeut eller fysioterapeut hvis du trenger spesiell tilpasning.

- Lev aktivt og sunt! Det er viktig å holde seg i form slik at du har energi og orker å gjøre det du vil og må her i livet.
- Be fysioterapeuten om et treningsprogram.
- Gå på et helsestudio eller lignende. Sjekk først om tilgjengeligheten.
- Sjekk ut måter du kan håndtere stress på.
- Lær deg om hvordan alkohol, narkotika og tobakk kan påvirke din helse.
- Ta ansvar for hvordan du drikker alkohol. Alkohol kan påvirke medisiner.



Ta ansvar for deg selv

## Lær deg å leve trygt

- Ha penger på et sikkert sted når du er ute. Det er f.eks. ikke særlig lurt å ha pengene i en ryggsekk bak på rullestolen. Legg dem heller i en pose/lommebok/veske som du har nær kroppen.
- Lær deg hvordan du skal skaffe hjelp ved behov.
- Lær deg nødnumrene 110 (brann), 112 (politi), 113 (medisinsk nødhjelp). Disse skal du bruke når det gjelder ulykkestilfeller.
- Husk eller skriv ned telefonnummer til de som skal kontaktes hvis du selv kommer ut for en ulykke.
- Det er lurt å ha tilgjengelig mobiltelefon.



Ta ansvar for deg selv

## Lær deg å stemme ved politiske valg

Når du har fylt 18 år, kan du stemme ved politiske valg som kommune- og fylkestingsvalg og stortingsvalg.

Det går an å forhåndsstemme. Sjekk på kommunens hjemmeside hvor du kan forhåndsstemme. Et valglokale skal være lagt til rette for alle.

Sjekk i god tid før valgdagen om de ulike partienes programmer og hvilke saker de er opptatt av, f.eks. når det gjelder funksjonsnedsettelse.

*Stem på den mann som lover minst.  
Han vil være den som skuffer minst.*

Bernhard M. Baruch





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](http://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](mailto: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

**Bløørview**



Heftene kan bestilles gjennom:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57 • E-post: [post@ryggmargsbrokk.org](mailto:post@ryggmargsbrokk.org)

Facebook: "Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"