

Tidslinje

Gi meg vinger som bærer



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






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"

Foreldre: Barnas utvikling fra 0–11 år
Ungdommer: egen utvikling fra 12–21 år

Barnets alder	Til foreldre			Til ungdommer	
	0-3 år	4-6 år	7-11 år	12-16 år	17-21 år
    	<p>Foreldrerollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • La barnet ditt forstå at verden er et fint sted å være. • Ta korte pauser fra barnet for å samle nye krefter. • Tenk over hvordan førskoletiden bør se ut for ditt barn. <p>Sosialt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delta med barnet ditt i sosiale aktiviteter som retter seg både til barn generelt, og til barn med spesielle behov. • Vær sammen med foreldre til barn med og uten funksjonshemming. <p>Hverdagsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimuler barnets vilje til "kan selv". <p>Utdanning</p> <ul style="list-style-type: none"> • La barnet gå i barnehage eller førskole som en forberedelse for skolen. <p>Medisinsk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etabler gode samhandlinger med leger og andre innenfor pleieomsorgen. • Før en egen dagbok med opptegnelse over aktuell medisin, behandling, hvem har ansvar for hva, vaksinasjoner. 	<p>Foreldrerollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppmuntre evnen til å ta egne valg gjennom å tilby barnet alternativ. • Lær barnet ditt hva som skjer som følge av ulike valg og oppførsel. • Sjekk ut hva slags avlastning og hjelp du kan få i hjemmet. <p>Sosialt</p> <ul style="list-style-type: none"> • La barnet ditt lære selv hva det liker gjennom å vise ulike leker og sysselsettinger. • Ta med barnet til lekeplasser og parker. • Inviter hjem familier med barn i samme alder slik at barna kan leke sammen. <p>Hverdagsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begynn å lære barnet å holde orden på tingene sine. • Gjør barnet oppmerksom på hva som skal skje i løpet av dagen. • Oppmuntre barnet til å gjøre ting selv, f.eks. å pusse tennene. • Ta med deg barnet når du går og handler, hvis det er mulig. • Reis hvis det er mulig med barnet på kollektive transportmiddel som buss og tog. • Gi barnet passende oppgaver i hjemmet. • Lær barnet personlig informasjon som adresse, telefonnummer og personnummer. <p>Utdanning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når barnet ditt skrives inn på skolen, be om et planleggingsmøte i god tid slik at skolen skal kunne imøtekomme barnets spesielle behov. • Skriv ned i en bok eller hefte om barnets skolegang. <p>Medisinsk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forklar for barnet hvilken diagnose det har. • Lær barnet om hans/hennes spesielle behov. 	<p>Foreldrerollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lær barnet ditt å teste grenser og la barnet gjøre feil. • Støtt barnet i evnen til å snakke for seg selv. <p>Sosialt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppmuntre barnet til å ha egne interesser. • Hjelp barnet ditt til å få venner. • Støtt barnet ditt til å delta i ulike aktiviteter, om mulig uten at du som forelder er der. • La barnet invitere venner hjem. <p>Hverdagsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lær barnet å pakke sin egen skolesekk. • La barnet skrive i sin egen kalender. • La barnet velge hvor mye av uke/månedspengene som kan brukes. <p>Utdanning</p> <ul style="list-style-type: none"> • La barnet gjøre hjemmeleksene så selvstendig som mulig. • Støtt barnet med hjemmeleksene gjennom å si at du er tilgjengelig hvis hun/han trenger hjelp. • Begynn å spørre barnet: Hva ønsker du å bli når du blir stor? <p>Medisinsk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spør barnet hva det vet om sin funksjonshemming og sine spesielle behov. Forklar det som barnet ikke forstår. • Oppmuntre barnet ditt til selv å snakke med leger og helsepersonell. 	<p>Til barn/ungdommer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bruk dine foreldre som ressurs. • Søk etter eldre forbilder. • Ta ordet selv. • Snakk om forhold og sex. <p>Sosialt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delta i gruppeaktiviteter på skolen. • Engasjer deg i foreninger og aktiviteter i fritiden. • Vær sammen med venner. <p>Hverdagsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold orden på tingene du trenger i løpet av dagen. • Bestem hvordan dine personlige hjelpebehov skal ivaretas. • Bruk en kalender til planlegging. • Lag mat sammen med andre. • Lær deg å komme rundt i samfunnet på egenhånd. • Snakk med dine foreldre om hvor du vil bo når du er voksen. <p>Utdanning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Delta i planlegging som har med din utdanning å gjøre, og skriv notater. • Snakk om valg av yrke. • Prøv å finne en frivillig-jobb. • Prøv å ordne med andre småjobber. <p>Medisinsk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjekk ut hvilken tjeneste som skal kunne hjelpe deg i fremtiden. • Prøv å ordne opp med dine medisinske kontakter på egenhånd. • Avtal møter selv og skriv ned og ta vare på det som er aktuelt. • Gå jevnlig til fysioterapeut. 	<p>Til barn/ungdommer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gjør deg kjent med hva du har krav på av informasjon og stønader. • Legg en plan for din nærmeste framtid sammen med terapeuter i kommunen, fylket eller andre instanser. • Tenk over om du trenger søke om særskilt støtte for dine personlige behov, f.eks. for å kunne ordne opp med økonomien eller annen hjelp du trenger. • Bli støttekontakt for yngre barn. <p>Sosialt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sjekk ut ulike grupper for voksne som matcher dine fritidsinteresser og fysiske treningsbehov. • Hold kontakt med venner fra skoletiden gjennom telefon og e-post, og finn på ting å gjøre sammen. <p>Hverdagsaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hold orden på dine egne ting og planlegg tiden. • Lær deg ferdigheter for et selvstendig liv. • Planlegg og lag måltider. • Øv deg på å sette opp budsjett og lær deg hvordan du opptrer overfor banken. • Sjekk ut ulike boalternativ og bostøtte. Dette kan kommunen gi deg svar på. <p>Utdanning</p> <ul style="list-style-type: none"> • Har du tenkt å studere ved høgskole eller universitet? Der finnes det spesielle kontaktpersoner som samordner for studenter med funksjonshemming. Ta kontakt. • Tenk over alternativ som folkehøgskole, eller voksenopplæring. • Søker du arbeid? Kontakt NAV og undersøk hvilke muligheter som finnes for arbeid. <p>Medisinsk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avslutt kontakten med barnehabiliteringen og bygg opp ny kontakt med voksenhabiliteringen. • Be om å få en sammenhengende medisinsk journal, ev. få utarbeidet en funksjonsbeskrivelse. • Diskuter behandlingsopplegg med nye omsorgspersoner.