

EGNE NOTATER

Hvem kan jeg snakke med?

Skriv ned navn på noen det kan være lurt å snakke med (foreldre, andre familiemedlemmer, helsepersonell, lærere, venner osv.)

Navn / adresse	Telefon	E-post

Hvor kan jeg gå?

Skriv ned steder du kan søke hjelp og informasjon (f.eks. internett, helsestasjon, aktivitetssenter).

Navn / adresse	Telefon	E-post



Bloorview Kids Rehab – Life Skills Institute © 2006, 150 Kilgour Rd. Toronto, ON M4G 1R8, lifeskills@bloorview.ca, www.bloorview.ca
Oversatt og tilpasset til norske forhold av Irmelin Skjold, Mette Line Myhre, Aina Sander. SiV HF Habiliteringssenteret. © 2011



FRA BARN TIL VOKSEN – NÅR SKAL DET SKJE?

- EN PLANLEGGER FOR OPPVEKST

Ditt barn skal gjennom mange forandringer på veien mot livet som voksen. Det samme skal du som er forelder eller foresatt. Barnehage, skole, pubertet, sosiale relasjoner, arbeidsliv... ja, alle tenkelige faser og erfaringer er ingredienser i utviklingen fra fødsel til voksenliv. Hele tiden handler det om å flytte grenser, overvinne hindringer og å mestre nye utfordringer. Du er selvfølgelig ditt barns beste støttespiller på denne spennende veien.

Du som har ansvar for et barn med spesielle behov er kanskje mer opptatt av å klare dagen i dag enn å tenke framover, og det er forståelig. Men for å kunne bli best mulig forberedt på alle forandringene som kommer, er det viktig å starte planleggingen tidlig. For å hjelpe deg å flytte litt av fokuset over på framtiden, kan denne oversikten være nyttig. Selv om ingen barn er like og evnene vil variere, gjelder det å se mulighetene og hjelpe barnet ditt til å bli selvstendig etter hvert. Derfor håper vi at denne planleggeren vil være et hjelpemiddel som vil gi både utfordring og inspirasjon underveis.

Til deg som er ung

Du som nærmer deg eller har nådd ungdomsalderen vil etter hvert kunne bruke denne planleggeren på egen hånd. Du vil kanskje oppdage at den minner deg på å prøve på ting du faktisk ikke hadde tenkt på. Vi håper og tror at du også vil oppleve denne oversikten som et nyttig hjelpemiddel på den spennende veien gjennom ungdomstiden. Lykke til!



Punktene i denne oversikten er ikke absolutte for alder, men tar utgangspunkt i et gjennomsnittlig forventet mestringsnivå. Enkelte oppgaver kan gjerne repeteres selv om barnet eller den unge befinner seg i en høyere aldersgruppe. Dessuten må dere gjerne legge til nye aktiviteter og ansvarsområder som dere ser er til nytte og glede.

FØDSEL TIL 3 ÅR

4 TIL 6 ÅR

7 TIL 12 ÅR

13 TIL 16 ÅR

17 TIL 23 ÅR

FORELDREANSVAR
SELVSTENDIGHET

Gi barnet opplevelse av verden som et godt sted.
Ta korte pauser fra barnet for å "lade batteriene".
Kontakt kommunen din for informasjon om rettigheter.

Gi barnet valgmuligheter slik at det lærer å ta avgjørelser.
Lær barnet å se konsekvenser av sin atferd og sine valg.

La barnet prøve og feile.
Lær barnet å gi uttrykk for egne meninger.
Oppfordre til hobbyer og fritidsaktiviteter.

Jobb med selvhevdelse.
Snakk om seksualitet med personer du har tillit til.
Bruk foreldrene som ressurspersoner

Undersøk trygdemuligheter dersom nødvendig.
Bli en ressursperson for yngre barn med samme spesielle behov.
Be om en kontaktperson i kommunen din, opprett en Individuell Plan (IP).

SOSIALT

Finn aktiviteter som gir tilbud til barn med og uten spesielle behov.
Snakk med andre foreldre som har barn med og uten spesielle behov.
Ta med barnet til lekeplasser

La barnet finne ut hva det selv liker å gjøre ved å oppsøke forskjellige aktiviteter.
Invitere til bursdagselskap.
Invitere familier med barn i samme alder hjem.

Hjelp barnet å få venner.
Støtt opp under barnets deltakelse i aktiviteter der foreldre ikke er involvert, hvis mulig.

Bli med i foreninger og organiserte fritidstilbud.
Bli med venner ut og inviter venner hjem.

Finn fram til aktiviteter for voksne som passer med dine interesser.
Hold kontakt med venner fra videregående eller fra leirskole via mobil, e-post eller internettgrupper (Facebook e.l.) og finn på noe sammen.

EGENAKTIVITET

Søke barnehageplass med tilrettelegging om nødvendig.

Lær barnet hverdagsoppgaver som å pusse tennene.
Lær barnet å ta vare på seg selv.
Gi barnet oppgaver i hjemmet som er tilpasset funksjonsnedsettelsen.
Sørg for at barnet har kunnskap om adresse, telefonnummer og annen personlig informasjon.

Ta barnet med på handleurer.
Ta barnet med på offentlig transport.
La barnet velge hvordan det vil bruke lommepengene sine.
La barnet gjøre hjemmeleksene selv, så selvstendig som mulig.

Styr dine egne rutiner.
Lag mat sammen med foreldre eller søsken.
Gjør deg kjent der du bor.
Snakk med foreldrene dine om hvor du skal bo som voksen.

Lær ferdigheter som fører til selvstendigjøring.
Planlegg og tilbered måltider.
Øv deg på å styre økonomien din. Lær å betale regninger, f.eks på nettbanken.
Se etter muligheter for egen bolig, med assistenter eller omsorgsbolig om nødvendig.

UTDANNING
ARBEIDSLIV

Søke barnehageplass med tilrettelegging om nødvendig.

Ett år før skolestart, be om møte med skolen for å tilrettelegge best mulig.
Sørg for opprettelse av Individuell Opplæringsplan (IOP).
Lag en skriftlig oversikt over barnets pedagogiske tilbud.

Oppfordre barnet til å be om hjelp med lekser når det trengs.
Spør barnet: "Hva vil du bli når du blir stor?"

Delta på skolemøter og lag en oversikt over utdanningsforløpet ditt. Vær med på å skrive IOP.
Snakk med noen om yrkesvalg.
Sjekk ut muligheter for deltidsjobb.

Skal du på høyskole eller universitet? Ta kontakt med kontoret på din utvalgte skole og spør om tilrettelegging for funksjonshemmede.
Leter du etter jobb? Ta kontakt med NAV arbeid. Be om å få en kontaktperson.

MEDISINSK

Spør helsepersonell om det du lurer på.
Lag en skriftlig oversikt over barnets helsehistorie (medisiner, behandling, vaksiner, osv.).

Lær barnet om funksjonshemningen og diagnosen.
Lær barnet om sine spesielle behov.

Finn ut hva barnet vet om sine spesielle behov, og sørg for at det får en bedre forståelse av disse.
Oppmuntre barnet til å snakke direkte med behandlere og lærere.

Undersøk helsetjenester for voksne.
Møte på deler av helseavtalene dine uten foreldrene.
Bestill dine egne legetimer.

Sørg for en god overgang til helsetjenester for voksne.
Skaff deg en skriftlig oppsummering av sykehistorien din fra barnehelsetjenester.