

Å LEVE SELVSTENDIG

	Noe jeg vil jobbe med?		Hva må jeg gjøre?	Ferdig
	JA	NEI		
Jeg lager mat sammen med familien	JA	NEI		OK
Jeg hjelper til med å handle mat	JA	NEI		OK
Jeg har ansvar for noen oppgaver hjemme	JA	NEI		OK
Jeg tar ansvar for min personlige hygiene	JA	NEI		OK
Jeg vet hvordan jeg skal få medisiner og helseprodukter jeg trenger	JA	NEI		OK
Jeg tar ansvar for hjelpemidlene mine (f.eks. rullestolreparasjoner e.l.)	JA	NEI		OK
Jeg kan bruke nettbank	JA	NEI		OK
Jeg kan kjøpe det jeg trenger (klær, CD-er, osv.) og vet hvor jeg får tak i det	JA	NEI		OK
Jeg vet hva jeg skal gjøre i en nødssituasjon	JA	NEI		OK
Jeg kan være alene hjemme	JA	NEI		OK
Jeg lærer hvordan jeg skal bruke offentlig transport	JA	NEI		OK
Jeg lærer hvordan jeg skal komme meg rundt ute på en trygg måte	JA	NEI		OK
Jeg snakker om hvor jeg ønsker å bo i framtiden	JA	NEI		OK

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 eller ressurser hvor 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 Habileringscenteret. © 2011



PÅ VEI

JEG FÅR DET TIL! - MIN UTVIKLING MOT LIVET SOM VOKSEN

På vei 2

Du som akkurat står i starten av ungdomstiden skal gjennom en periode med mange forandringer. Det handler om å mestre nye utfordringer. Å bli voksen vil si å ta ansvar for seg selv, og du er underveis.

Jeg får det til

består av en serie på tre planleggeren som skal hjelpe deg å sette fokus på hva du bør jobbe med og hvordan du bør jobbe. På vei har vi kalt den andre planleggeren i serien, og den er beregnet for deg som skal begynne på eller går på ungdomsskolen.

Ingen barn eller ungdom klarer å bli ansvarlig helt på egen hånd, derfor er det viktig å ha gode støttespillere. Be foreldre eller andre voksne om litt hjelp underveis når du føler du trenger det.



Sykehuset i Vestfold | HELSE SØR-ØST



HVORFOR EN PLANLEGGER?

Planleggeren består av en rekke arbeidsoppgaver. Oppgavene er ment å hjelpe barn og foreldre til å tenke framover mot ungdoms- og voksentid, og se hvilke ferdigheter som trengs. Sett deg ned og gå gjennom arbeidsoppgavene punkt for punkt, gjerne sammen med foreldre eller andre voksne. Planleggeren vil gi deg råd om hvordan du kan jobbe for å møte framtidens små og store utfordringer.

Planleggeren har flere fordeler

Noen av oppgavene i planleggeren gjelder alle. Det kan også være oppgaver i planleggeren som du mener ikke gjelder

deg. Forsøk allikevel å være åpen for alle punktene. Det viktige her er at oppgavene skal hjelpe deg til å ta ansvar for egen utvikling og delta aktivt i livet. Enkelte av punktene er også ment som en hjelp til foreldrene dine. De trenger nemlig også litt hjelp for bedre å kunne involvere seg og gi deg den støtten du trenger underveis.

HVORDAN FYLLE UT PLANLEGGEREN

Den første kolonnen er der du bestemmer om dette er noe du vil jobbe med eller ikke. Sett ring rundt JA eller NEI.

Den andre kolonnen er der du bestemmer hva du vil gjøre og noterer hva som må gjøres for å få det til.

Den tredje kolonnen gir deg oversikt over hva du har jobbet med og hva du fortsatt jobber med. Når du er ferdig med en oppgave, setter du et kryss i denne kolonnen.

Når skal jeg gå videre til neste sjekkliste?

Det er du som bestemmer når du vil gå videre til neste planlegger. Den heter **Nesten framme** og er beregnet på ungdom som er ferdig med ungdomsskolen. Du kan selvfølgelig bruke foreldre eller andre voksne hvis du vil det.

Når du er ferdig med alle punktene du ønsker å jobbe med i **På vei** og har satt kryss i Ferdig-kolonnen, er det bare å gå videre til planleggeren **Nesten framme**.

Du får det til!



SJEKKLISTE

SELVHEVDELSE

	Noe jeg vil jobbe med?		Hva må jeg gjøre?	Ferdig
Jeg er klar over min rett til privatliv, til å ta egne avgjørelser og til å gi samtykke	JA	NEI		OK
Jeg er klar over mine lovmessige rettigheter	JA	NEI		OK

SOSIALT OG FRITID

Jeg er sammen med venner utenom skoletid	JA	NEI		OK
Jeg har informasjon om sikker sex	JA	NEI		OK
Jeg velger mine egne fritidsaktiviteter	JA	NEI		OK

SKOLE OG ARBEID

Jeg gjør lekser selv	JA	NEI		OK
Jeg vet hvordan min funksjonsnedsettelse påvirker skolearbeidet	JA	NEI		OK
Jeg vet hvilken støtte og strategier jeg trenger for å klare meg greit under utdanning	JA	NEI		OK
Jeg deltar i planlegging av min framtidige utdanning	JA	NEI		OK
Jeg vet hvilke ferdigheter og interesser som angår valg av utdanning og jobb	JA	NEI		OK
Jeg snakker om mine planer for hva jeg skal gjøre etter videregående	JA	NEI		OK
Jeg har undersøkt muligheter for deltidsjobb eller frivillig arbeid	JA	NEI		OK

HELSE

	Noe jeg vil jobbe med?		Hva må jeg gjøre?	Ferdig
Jeg vet hvilke medikamenter jeg bruker, doseringen, og når jeg må ta dem	JA	NEI		OK
Jeg vet om risikoen knyttet til røyking, alkohol og narkotika	JA	NEI		OK
Jeg er i fysisk aktivitet og spiser sunt	JA	NEI		OK
Jeg vet hvem jeg kan snakke med når jeg har det vanskelig	JA	NEI		OK
Jeg kan selv bestille time hos legen	JA	NEI		OK
Jeg vet hvem som er en del av helseapparatet rundt meg og hva de gjør	JA	NEI		OK
Jeg stiller flere spørsmål hos legen	JA	NEI		OK
Jeg kan svare på flere spørsmål hos legen	JA	NEI		OK
Jeg tilbringer i alle fall noe tid alene hos lege	JA	NEI		OK
Jeg deltar i medisinske avgjørelser	JA	NEI		OK
Jeg har skriftelig oversikt over min helseinformasjon	JA	NEI		OK
Jeg snakker med min lege om helsetilbud for voksne	JA	NEI		OK

