

ANNE FRANK, GUMMI TARZAN OG ROTTEFÆNGEREN

ANNE J. HASSING, 22 ÅR: AKTIV MED HØRENEDSÆTTELSE

Da jeg var omkring 12, startede jeg til teater på Svendborg børne- og ungdomsteater. Så vidt jeg husker har jeg haft høreapparat siden jeg var 11-12 år. Jeg tænkte slet ikke over, at det måske ville blive en udfordring for mig, nu hvor jeg var hørehæmmet.

Teatersport og musicals er en spændende måde at udfordre sig selv på og man kommer nemt til at skulle overskride en masse grænser. For eksempel at skulle spille magtesløs og dybt ulykkelig og på den måde skulle tvinge en masse dybere følelser ud foran en person som du sjældent kender. Jeg har bl.a. været med i tre musicals, Anne Frank, Gummi Tarzan og Rottfængerens.

I forhold til kommunikationen og min hørenedsættelse, husker jeg faktisk aldrig nogle hindringer, så længe jeg og mine omgivelser tog nogle forbehold. Jeg er døv på højre side og bruger høreapparat på venstre. Siden dengang har jeg brugt en SmartLink (fm-udstyr) i undervisningen i skolen og brugte den også til teater. Under instrueringen havde instruktøren link'en på. Når vi så spillede, brugte jeg den ikke. Jeg tillærte mig meget en adfærd, der gjorde, at jeg kunne høre og følge med, så godt som muligt. Den største udfordring for mig har været, at teater tager ufatteligt meget tid, energi og penge – og at være hørehæmmet oveni, tager lidt ekstra af energien.

Men teateret har givet mig en masse – faktisk mere end jeg havde regnet med. Jeg synes, det var mega sjovt at skulle ud over en masse grænser og gi' den alt, hvad jeg kunne. Jeg lærte også rigtig meget. Både om flow'et bag scenen, men også rent personligt. Teatersporten gjorde mig mere udadvendt og styrkede efterfølgende min mundtlige præstation ved fremlæggelser. I dag er jeg ikke spor nervøs for at tale foran større forsamlinger - tværtimod, så nyder jeg det faktisk.



STYRKEN VED UNGE MED HØRENEDSÆTTELSE

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere børn og unge med handicap, så bør man forvente, at disse unge er lige så forskellige som alle andre af ens aktive medlemmer – de er jo først og fremmest børn og unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når en forening inkluderer mennesker, der har mødt udfordringer i deres liv, så vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer som vil give øget fokus på noget specifikt i gruppen. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE MED HØRENEDSÆTTELSE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Større fokus på kommunikation mellem alle i fællesskabet
- Fokus på mimik. Når man bliver mere fokuseret på kommunikation og mimik, vil det mange steder påvirke kommunikationskulturen i resten af gruppen. Dette skaber ofte mere opmærksomme lyttere.
- Det der bliver sagt, er vigtigt – og derfor vil der ofte komme mere respekt for ham/hende, der taler og det denne har at sige
- Fordi børn og unge med hørenedsættelse selv er udfordrede, er de også gode til at tage hensyn til andre mennesker, der har brug for at blive taget hensyn til. Børn og unge med hørenedsættelse er ofte meget konstruktive i forhold til fordomme og evner ofte at se bag om dem

Udarbejdet i samarbejde med Høreforeningen (www.hoereforeningen.dk)



PÆDAGOGISKE POINTER

OTTE PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE, DER HAR EN HØRENEDSÆTTELSE

1) OMGIVELSERNE OG DIN KROPSHOLDNING PÅVIRKER KOMMUNIKATIONEN

Mange med en hørenedsættelse støtter sig til mundaflæsning. Derfor er det vigtigt, at der er tilstrækkeligt lys og at du ikke skærmer din mund eller taler med hovedet vendt væk. Derudover bør du være meget opmærksom på niveauet af baggrundsstøj.

2) INFORMATION PÅ SKRIFT SKAL IKKE HØRES

Mennesker med nedsat hørelse opdager ikke altid, når der bliver sagt noget vigtigt. Derfor er det vigtigt både at kommunikere skriftligt og mundtligt om forventninger og praktiske oplysninger for at undgå misforståelser. Det kan derudover være en god idé med et dobbelt forståelsestjek, for at sikre at den unge har hørt beskeden.

3) LYD BLIVER SVAGERE, NÅR DET SKAL REJSE LANGT

Jo længere væk, du er fra den, du snakker til, jo sværere er det for den unge med hørenedsættelse at høre dig. Sørg for, at den, der kommunikerer er tæt på personen med hørenedsættelse.

4) UNGE MED HØRENEDSÆTTELSE KAN IKKE NØDVENDIGVIS TEGNSPROG

Mennesker med hørenedsættelse, kan som udgangspunkt ikke tegnsprog og de kan heller ikke nødvendigvis mundaflæse. Men unge med hørenedsættelser kan føre samtaler ligesom alle andre, omend dele af kommunikationen kan være udfordret, når mennesket med hørenedsættelsen misser de meningsbærende ord.

5) EN DIMS PÅ ØRET UDLIGNER IKKE HØRETABET

Mange tror, at høreapparatet/CI'et gør, at den unge med en hørenedsættelse nu kan høre. Høreapparater og CI hjælper meget, men kan ikke nødvendigvis kompensere fuldt ud for høretabet. Samtidig kan baggrundsstøj stadig påvirke meget.

6) DET KOSTER KRÆFTER AT HØRE

Mennesker med hørenedsættelse bruger flere kræfter end andre på at leve i en hverdag med talt kommunikation. Derfor anbefales det at vise hensyn til, at unge med hørenedsættelse kan være mere trætte end andre sidst på dagen.

7) SOCIAL MENTOR SKABER TRYGHED

Hvis man ikke altid hører jokes, det ironiske og de små hentydninger, kan det være svært at begå sig i det sociale rum uden at virke socialt klodset. Det kan derfor være en idé at indføre en social mentor, som kan sikre, at han/hun 'er med' og også hører de små betydningsfulde detaljer.

8) HØRELSE ER KOMPLICERET

Hørelse er kompliceret og for mange unge med hørenedsættelse, kan det derfor være svært at forklare præcis, hvad der gør, at de har svært ved at høre. Mange er usikre på, hvad der er galt og endnu flere er ikke selv opmærksomme på, hvad de ikke selv kan høre.

Udarbejdet i samarbejde med Høreforeningen (www.hoeforeningen.dk)

TEKNISK KOMPENSATION

Høretekniske hjælpemidler kan være forskellen på at kunne – eller ikke kunne – kommunikere med sine omgivelser. Teknikken kan være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på cafeen – eller i foreningslivet

HØREAPPARATER – COCHLEAR IMPLANT – BENFORANKRET HØRREAPPARAT

... er alle apparater, som "sidder på" brugeren og som forstærker og/eller omformer lyde i omgivelserne, så mennesker med hørenedsættelse bedre kan opfange og forstå lydene. Høreapparater kan have meget forskellig størrelse, form og farve. De kan være meget små og udelukkende sidde inde i øret eller de kan være lidt større og hænge på øret med en slange, der går ind i øret. Cochlear Implant er typisk noget større end høreapparater og hænger også på øret – men i stedet for en slange ind i øret er der en ledning op til en magnet, som sidder fast på hovedet lidt væk fra øret. Benforankrede høreapparater hænger til gengæld ikke på øret, men sidder fast i kranieknoglen bag ved øret.

TELESLYNGE, FM OG BLUETOOTH TEKNOLOGI

... er systemer, hvor lyden sendes som et elektrisk trådløst signal direkte til høreapparaterne. Mennesker med hørenedsættelse bruger ofte sådanne systemer i særligt krævende lyttesituationer, når der er flere til stede, når der er støj eller når der er længere afstand til den, der taler, fx til foredrag og undervisning. Det indebærer ofte, at der er en særlig mikrofon eller 'afsender', som den der taler, skal tale i. I andre situationer er det nok, at mikrofon-senderen står på bordet i mellem dem der taler. I dag findes der adskillige udgaver af alle teknologierne med forskellige typer og antal af sendere. Nogle steder er teleslyngeteknologien også fast integreret, som f.eks. i nogle foredragssale, biografteatre og kirker. De mobile systemer er ofte nogle, som brugeren enten har fået bevilliget fra det offentlige eller selv har købt.

SKRIVETOLKNING

Skrivetolkning foregår ved, at en tolk skriver på en bærbar pc, hvad der bliver sagt. Skrivetolkning kan benyttes af alle, blot man kan læse dansk. Skrivetolkning foregår ved, at tolken resumerer det, der er blevet sagt. Skrivetolkning er simultantolkning, hvilket betyder, at den person, der tolkes - altså den, der taler - kan tale uafbrudt i forhold til tolkningen. Man behøver altså ikke holde pause efter hver sætning, da tolken skriver samtidig med, at tolken hører det næste, der bliver sagt. Skrivetolke bestilles igennem Den Nationale Tolkmyndighed med brugerens CPR-nummer.

GOD AKUSTIK, HØJTALERE OG MOBILTELEFONER

Akustikken i lokalerne kan være alafgørende for barnet eller den unge med hørenedsættelse. Akustikken kan være meget forskellig alt efter lokalernes indretning, alder osv. I ældre lokaler, hvor akustikken er dårlig, kan man afhjælpe dette ved f.eks. at sætte støjdæmpende plader på væggene eller i loftet. At der er højtalere i store lokaler eller forsamlinger vil også altid være kompenserende ikke bare for barnet eller den unge med en hørenedsættelse, men også for alle andre.

Endelig er mobiltelefoner og muligheden for at sms'e også en vigtig teknisk compensation for mange mennesker med hørenedsættelse. Da mange har svært ved at høre i telefon kan sms'erne udgøre en væsentlig kommunikationsvej.

Udarbejdet i samarbejde med Høreforeningen (www.hoeforeningen.dk)

EN STÆRK PERSON

ANDERS, 22 ÅR: AKTIV MED MUSKELSVIND

Igennem mit aktive liv med muskelsvind, hvor jeg pt. både er politisk aktiv blandt unge med muskelsvind og spiller kørestolshockey på eliteplan, har jeg opnået indsigt i livet. Udfordringerne og indsigterne der følger heraf, er nok nogle mange mennesker møder, jeg har bare set og mærket dem i en tidlig alder og deraf tidligt lært, hvordan jeg skal håndtere dem.

Jeg betegner mig selv som gående muskelsvinder. Det gør, at jeg ser verden lidt anderledes, men det gør ikke nødvendigvis, at verden ser anderledes på mig! Grunden til dette er, at jeg kender mine begrænsninger – og jeg har på grund af min sygdom altid vidst, at der var nogle forhindringer, jeg ville møde i mit liv. Jeg har dog valgt at møde dem med åbenhed og har via en udviklet sans for planlægning stort set altid klaret, hvad verden har smidt efter mig. Det er nok også derfor, at jeg med tiden har meldt mig mere og mere ind i forskellige frivillige aktiviteter, hvor jeg har muligheden for at leve op til mine egne rollemodeller – og derigennem måske inspirere andre til at finde retning i deres liv.

Jeg ser mig selv som en person, der kan trække på indsigter fra et liv på “begge” sider af det “normale”. Fordi jeg er gående og først om nogle år må ty til at bruge min kørestol permanent, så er jeg på mange måder inkluderet i det normale samfund. Samtidig med dette har jeg dog muskelsvind – jeg sover med en maskine der hjælper mig med at trække vejret og det er hårdt for min krop, hvis jeg skal gå en kilometer på en skovvej. At være udstyret med indsigter fra begge sider gør, at jeg får en større og større evne til at navigere i problemer, da jeg ofte formår at ‘sætte mig midt i problemet, frem for at vælge side’. En egenskab der giver mig et godt overblik over problemstillinger og sørger for at de resultater man søger, er nogle alle parter kan få noget ud af.



PÆDAGOGISKE POINTER

OTTE PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE, DER HAR MUSKELSVIND

1) UNGE MED MUSKELSVIND HAR BLOT MINDRE MUSKELSTYRKE

Muskelsvind er en betegnelse for en gruppe neuromuskulære sygdomme, hvor samspillet mellem nerver og muskler ikke fungerer som hos andre. Svind af musklerne kan bevirke, at de unge hurtigere bliver trætte og har svært ved almindelige dagligdags aktiviteter som at bevæge sig, gå, tage tøj på, lave mad m.m. De fleste unge med muskelsvind har ikke kognitive funktionsnedsættelser.

2) SELVTILLIDEN KAN VÆRE UDSAT!

Mange unge med muskelsvind er vokset op med at bruge en elektrisk kørestol, hvilket gør at de måske ikke har kunnet deltage i de samme tilbud som andre børn og unge. Følingen med de sociale dynamikker, der sker i grupper af unge, vil måske ikke være den samme som hos andre og samtidig kan en øget forældreomsorg have konsekvens i form af øget isolering fra jævnaldrende uden muskelsvind.

3) TRAPPER OG UJÆVNT TERRÆN KAN FØLES SOM BJERGE

Det er ofte oplagt, at en elkørestol ikke kan passere en trappe – men unge gående med muskelsvind kan stort set have de samme udfordringer ved at passere forhindringer. Undgå derfor trapper og tænk også på hvilket terræn, du sender dem ud i.

4) PLANLÆGNING ER VIGTIG

Som ung med muskelsvind har man et øget behov for at planlægge mere end mange andre unge. For unge med muskelsvind kan det være omstændigt og udmattende at tage en jakke af eller på og derfor, kan det være vigtigt at have information om rammerne på forhånd.

5) TOILETBESØG FYLDER I BEVIDSTHEDEN

Specielt hos piger med muskelsvind fylder usikkerhed om muligheden for at komme til et toilet. Denne usikkerhed kan afskrække fra at deltage eller få unge piger med muskelsvind til at undlade at drikke væske. OBS: Piger med muskelsvind med elkørestol skal ligge på et leje for at komme af med deres bukser ifm. toiletbesøg.

6) FINMOTORIK KRÆVER OGSÅ FYSISK STYRKE

Computere er ofte en vigtig ressource for unge med muskelsvind, da det finmotorisk er nemmere at håndtere end fx at skrive i hånden eller udfolde sig kreativt gennem sine hænder.

7) GENNEMSIGTIGT PROGRAM, HVOR MAN VED, HVORFRA MAN FÅR HJÆLP

Det psykiske overskud bliver ekstra vigtigt, når den fysiske deltagelse bliver udfordret. Derfor vil det for mange unge med muskelsvind være ekstra vigtigt at vide, hvorfra de kan få hjælp, så de kan få lov at være unge og ligeværdige med deres kammerater. Således sikrer man, at den unge kan bruge sin energi på at være med i aktiviteten, i stedet for at bruge kræfter på at spekulere over hvem der kan hjælpe dem med at tage en jakke af.

8) DER VIL OFTE VÆRE EN HJÆLPER MED

Når man har muskelsvind, vil man ofte have en omfattende hjælperordning. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at der kan være en ekstra person til stede. Hvis den unge med muskelsvind bruger respirator under søvn, vil det være nødvendigt at en hjælper kan opholde sig tæt på, så de kan overvåge den unge under søvnen.

Udarbejdet i samarbejde med RehabiliteringCenter for Muskelsvind (www.rcfm.dk)

TEKNISK KOMPENSATION

Som ung med muskelsvind kan adgangen til tekniske hjælpemidler være forskellen på, om man kan deltage og kommunikere med andre. Teknikken kan være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på caféen – eller i foreningslivet.

ELEKTRISKE KØRESTOLE OG MINI CROSSERE

En betydelig andel af unge med muskelsvind bruger elektrisk kørestol. Moderne stole kan skyde en pæn hastighed, men fungerer bedst i terræn, der er beregnet til at køre på. Vægten af stolen er ikke ubetydelig og stolen kan derfor hurtigt synke lidt ned i overfladen, hvis terrænet er blødt, hvilket kan ende med, at stolen sætter sig fast.

Mini crosser [el scooter] er meget brugte og ofte populære, da de øger mobiliteten væsentlig for den unge med muskelsvind. De kan køre rimelig hurtigt og gør at den unge med muskelsvind slipper for at bruge kræfter på at gå. Fx vil mange unge med muskelsvind foretrække mini crosseren, når de følges med deres kammerater i det offentlige rum, på fortov, cykelstier, biblioteker eller i supermarkedet.

Vær opmærksom på, at unge med muskelsvind ofte har bil til rådighed, hvor de kan have kørestolen/ mini crosseren med.

ARMLÆN, STABILITET OG TOILETSTOLE

Hvis en ung med muskelsvind skal sidde i længere tid på en stol til fx et møde eller under et foredrag, så vil mange have nytte af, at de skal bruge så lidt energi som muligt på det at sidde, så de i stedet kan bruge energien på at deltage. Tænk derfor i en stol med god støtte i ryggen, med armlæn og med en god sædehøjde, så det er lettere for den unge at rejse sig igen.

Det kan være en fordel for mange med muskelsvind, hvis de har mulighed for at have en toiletstol med, da det kan være nemmere at rejse sig fra en højere position, end et klassiske toilet normalt tillader. For unge

der sidder i elektrisk kørestol, skal man være opmærksom på, at toiletfaciliteterne skal have plads til at selve kørestolen kan komme ind på toilettet – og nogle har derudover brug for plads til en lift, et leje og en hjælper til at bringe den unge fra kørestol til toilet/toiletstol. Drengene kan have lettere ved toiletbesøg, grundet naturens indretning, mens pigerne har brug for en mere omstændig proces for at få bukserne af.

RESPIRATORER OG HJÆLPERE

Nogle unge med muskelsvind sover med respirator for at hjælpe kroppen med at trække vejret, da det kan være svært for dem om natten, når de ligger ned. Der vil derfor være en hjælper med til sikre respiratorens effekt og til at suge slim væk fra halsen, da man ikke kan hoste når man bruger respirator. Vær opmærksom på at der således vil være en ekstra person tilstede, som har brug for et sted at opholde sig, så de kan overvåge den unge under søvnen, hvis foreningsaktiviteten byder på overnatning.

Udarbejdet i samarbejde med RehabiliteringCenter for Muskelsvind (www.rcfm.dk)

STYRKEN VED UNGE MED MUSKELSVIND

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når man inkluderer unge mennesker, der tidligt i deres liv har mødt nogle specifikke udfordringer, vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer, som vil give øget fokus på noget specifikt i de nye fællesskaber. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE MED MUSKELSVIND VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Unge med muskelsvind kan være modne i en tidlig alder, så de kan ofte bidrage med øget fokus og en øget seriøsitet til fællesskabet
- Fokus på forskellighed og evnen til hurtigt at se mennesket før kørestolen
- Unge med muskelsvind vil ofte have bil, hvilket kan være en praktisk fordel for meget foreningsarbejde
- Glæde over livet er ofte udtalt hos unge med muskelsvind

Udarbejdet i samarbejde med RehabiliteringCenter for Muskelsvind (www.rcfm.dk)



SE MULIGHEDERNE

MADS, 22 ÅR: AKTIV MED SYNSHANDICAP

Jeg anser mig selv for at være utrolig heldig. For det første overlevede jeg, på trods af at være født tre måneder for tidligt, flere hjertestop, store væskeansamlinger i hjernen og meget mere. Det kostede mig en meget stor del af synet, men præcis det faktum at jeg kun har ca. fem procent syn tilbage, giver mig samtidig en masse muligheder i livet.

Jeg har altid været meget fascineret af og glad for at dyrke sport. Både på motions- og eliteniveau. Da jeg var omkring 12 år lokkede nogle venner mig til at spille fodbold med dem, hvor jeg var målmand – naturligvis. Alle, undtagen mine venner, var enormt hurtige til at fortælle mig, at det var en fysisk umulighed for en synshandicappet at stå på mål – ikke alene at spille fodbold. Selvom jeg ikke ligefrem nåede A-landsholdet (måske endog et stykke fra) nyder jeg stadig at spille fodbold og især at stå på mål i dag. Grunden til det er, at det var mig, og ingen andre, der vurderede, hvad jeg var i stand til.

Jeg har været aktiv i foreningslivet siden jeg var omkring fire. Først gymnastik, senere på landsholdet i goalball (en blindeidræt) og især i SUMH – hvor jeg har samarbejdet med mange andre organisationer. Jeg har oplevet, at hvis blot man forsøger, vinder man en enorm respekt fra andre mennesker. At forsøge kan være hvad som helst. At binde snørebånd, spille fodbold, skrive et godt essay – det er underordnet, hvad man forsøger, men essentielt at man forsøger.

Det gør selvfølgelig ondt at løbe hovedet mod en forhindring, og tro mig, som synshandicappet prøver man det i bogstaveligste forstand. Men respekten og anseelsen for forsøget, vil altid være der.



TEKNISK KOMPENSATION

Som ung med et synshandicap kan adgangen til simple tekniske hjælpemidler være forskellen på om man kan deltage og kommunikere med andre. Teknikken kan være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på caféen – eller i foreningslivet.

COMPUTERE, ZOOM, PUNKT- OG SKÆRMLÆSERE

For mange unge med synshandicap er deres computer vigtig. Zoomfunktioner, så tekst kan blive mange gange større og dermed læsbart, og skærmoplæsere som fx JAWS, kangøre det muligt for unge med synshandicap at navigere i en verden fyldt med elektronisk information.

Ofte bruger unge med synshandicap også computeren til at styre kontraster, farvesammensætninger og lysregulering. Det erunktioner som også findes på en CCTV, som er et apparat, der kan få tekst fra papir op på en skærm.

Til computeren kan den unge med synshandicap også tilslutte en punktlæser, hvor den tekst der står på skærmen kan blive vist på punktskrift en linje ad gangen. Der findes mange forskellige mærker af punktlæser-maskiner som fx Braille lite, Pronto og Pacmate.

DAISYAFSPILLERE OG DIKAFONER

Mange unge med synshandicap bruger afspilning af lyd gennem enten software på computer eller gennem en avanceret diktafon, der kan afspille Daisyformat. Hvis man får brug for at omdanne tekstfiler til lydfiler (også i Daisyformat) kan man bruge den gratis, danskudviklede side www.Robobraille.dk, hvor man kan uploade tekst og få minutter senere få den tilsendt som lydfil, indtalt som syntetisk tale.

STOK OG HUND

Blindestokken har større signalværdi end de fleste andre hjælpemidler og det er også signalværdien mange unge med synshandicap udtrykker med deres stok. Men samtidig giver stokken også mulighed for at mærke, hvor man går og de forhindringer, man skal navigere uden om. Nogle steder er der ledelinjer på fortove, mens man andre steder får meget ud af at kunne mærke overfladeskift. Hvis man er helt blind har man også mulighed for at tilvælge en førerhund, men ligesom hos folk uden synshandicap er det ikke alle, der ønsker at være hundeejer. Det er vigtigt at være opmærksom på, at hunden ikke kender den rute den blinde vil gå og at det derfor stadig er den blindes ansvar at finde frem til steder, selvom hunden kan hjælpe med at navigere i trafikken eller på menneskebefærdede steder.

HJÆLP TIL MERE

Hvis man som frivillig lokalforening ønsker at blive klogere på unge med synshandicap og deres vilkår for at finde vej – eller måske ligefrem ønsker at lave storm-P løsninger med egne anlagte ledelinjer, så skal man være velkommen til at ringe til IBOS – Institutet for Blinde og Svagsynede for at få vejledning og sparring.

Udarbejdet i samarbejde med Institutet for Blinde og Svagsynede (www.ibos.dk)

STYRKEN VED UNGE MED SYNSHANDICAP

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente, at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når en forening inkluderer mennesker der allerede før, eller mens de blev unge har mødt større specifikke udfordringer i deres liv, så vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer som vil give øget fokus på noget specifikt i gruppen. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE MED SYNSHANDICAP VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Større fokus på mangfoldighed fordi de udfordrer normalen for, hvordan mennesker navigerer i verden
- Inspiration til, hvordan man kan bruge sine øvrige sanser
- Mindre fokus på det overfladiske – hvilket kan være en gavnlig effekt i en ungdomskultur, der ellers er meget fokuseret på udseende
- Det er vigtigt, hvad der bliver sagt, da den unge med synshandicap ikke kan se, hvad der sker – og derfor vil der ofte komme mere respekt for ham/hende der taler og det, der siges.

Udarbejdet i samarbejde med Institutet for Blinde og Svagsynede (www.ibos.dk)



PÆDAGOGISKE POINTER

OTTE PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE, DER HAR ET SYNSHANDICAP

1) KUN FÅ MED SYNSHANDICAP ER BLINDE

Ud af de mennesker, der har et nedsat syn, er kun få blinde – altså kan langt de fleste se lidt. Fx kan man have tunnelsyn, sløret syn eller et reduceret synsfelt. Mange af dem, der har et stærkt nedsat syn har stadig en synsrest, der fx kan bestå i at have lysfølsomhed, hvor man måske ligefrem kan se lys og skyggemønstre, som gør det muligt at genkende døråbninger, personer eller vinduespartier.

2) BÅDE FOR MEGET OG FOR LIDT LYS KAN GENERE

For mange med synshandicap er lyssætningen vigtig. Det kan dog være meget forskelligt, om der skal mere eller mindre lys til, for at have de optimale forhold. Således vil nogle med synshandicap ønske meget lyse forhold, da de så kan se mest muligt, med den synsrest de har, mens andre ønsker begrænset lys, for ikke at blive blændet.

3) KOMMUNIKATION OM DET, DER SKER ER AFGØRENDE

Når du arbejder med grupper, hvor du inkluderer unge mennesker med synshandicap, bliver det altafgørende, at du også kommunikerer i ord om det, der måtte være selvfølgeligheder for den seende. Sørg for at fortælle, hvad du peger på – giv dig tid til at forklare de illustrationer eller billeder der vises – fortæl om hvem der kommer/går/taler.

4) DET ER SELVSTÆNDIGT NÅR MAN SELV KAN FINDE RUNDT

Som blind eller svagsynet kan det være en udfordring at finde vej på nye steder. Det kan derfor være en god idé at investere tid i at lære den unge jeres lokaler at kende i starten.

5) INFORMATION ER KUN TILGÆNGELIGT I ELEKTRONISK FORM

Et papir eller en seddel I uddeler på et møde, kan ikke læses af den unge med synshandicap. Send hellere teksten på forhånd, da mange med synshandicap aktivt bruger computere og andre elektroniske hjælpemidler, hvor de enten kan læse sedlen gennem punktskrift, høre den oplæst eller har mulighed for at zoome ind på teksten.

6) UNDERVISNINGSMATERIALER SKAL KUNNE RØRES

Hvis man underviser unge helt uden syn, kan man hos nogle opnå en fordel ved at bruge noget illustrativt, som giver et taktilt billede af de pointer undervisningen prøver at fremlægge. Husk derudover, at taktile materialer kun sjældent kan stå alene, men altid bør følges af gode forklaringer på, hvad der er hvad.

7) BAGGRUNDSSTØJ OG LYDE KAN BLINDE PERSONER MED SYNSHANDICAP

For unge med synshandicap bliver hørelsens funktion ekstra vigtig, da man navigerer og indoptager ny viden gennem lydens billeder. Således kan baggrundsstøj og umotiverede elektroniske lyde virke meget forstyrrende i kommunikationen.

8) SOCIAL MENTOR SKABER TRYGHED

Som ung er det sociale liv essentielt. Hvis man ikke kan se de andres ansigtsudtryk og bevægelser kan det være svært at fange alle jokes, ironien og de små hentydninger, hvilket kan gøre det svært at begå sig i det sociale rum uden at virke socialt klodset. Det kan derfor være en idé at indføre en social mentor for den unge med synshandicap, så denne kan sikre, at han/hun 'er med'.

Udarbejdet i samarbejde med Institutet for Blinde og Svagsynede (www.IBOS.dk)

TEKNISK KOMPENSATION

Som unge med autisme kan adgangen til simple hjælpemidler være forskellen på om man kan deltage, kommunikere og klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på caféen – eller i foreningslivet.

STRUKTURERENDE APPS

Strukturerende apps kan for eksempel være google kalender, hvor alle dagens aftaler og aktiviteter kan skrives ind eller andre programmer, hvor man kan skrive ind eller lave tegninger for, hvad der skal laves i den næste time, i dag eller denne uge. Disse apps kan hjælpe unge med autisme med at få et overblik over, hvad der skal ske og give tid til at forberede sig på, hvordan de skal forholde sig til disse ting. Det gode er, at mange af disse apps er helt gratis at bruge. Der findes også specialudviklede apps såsom Mobilize me, hvor brugeren efter at have købt et abonnement kan strukturere alle dagens aktiviteter ved hjælp af piktogrammer - lige fra at stå op om morgenen, komme ud af døren og til en hel skoledag eller en tur i svømmehallen.

AVAZ

Er en app til iPad, der kan bruges for unge med autisme uden sprog. App'en hjælper med at kommunikere gennem tekster, billeder og symboler. App'en koster 800kr og findes både på dansk og engelsk.

HEY TELL

Ved hjælp af denne app på telefonen kan man sende beskeder ved at optage en sætning i stedet for at skrive det i en sms. Det kan hjælpe unge med autisme, der har svært ved at sætte ord sammen til en sammenhængende tekst eller at læse budskabet i en sms, de får tilsendt. Det er også muligt at knytte et foto til de telefonnumre, som er registreret i app'en, så den unge nemt kan se, hvem beskeden kommer fra.

Udarbejdet i samarbejde med Landsforeningen Autisme (www.autismeforening.dk)



PÆDAGOGISKE POINTER

OTTE PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG DER ARBEJDER MED UNGE, DER HAR AUTISME

1) GIV TID TIL HELHEDSINDTRYK OG BESLUTNINGER

Mange med autisme ser detaljer før de ser helheden. De ser for eksempel, at sofapuden er rød og at der er et blødt gulvtæppe før de ser, at de står i en stue. Husk derfor at give lidt ekstra tid til at tage alle indtryk ind og falde til ro. Det kan også være svært at tage beslutninger, selvom den unge er små. Men hvis de får god tid til at komme frem til beslutningerne, er det nemmere at give et svar.

2) VÆR KONKRET, ANVISENDE OG UNDGÅ AT RETTE DEN UNGE MED AUTISME

Børn og unge med autisme kan ikke læse, hvordan andre tænker. Det betyder, at det, som andre kan fornemme fra kropssprog, ansigtsudtryk eller hentydninger, er alt for abstrakt for en med autisme. Mange personer med autisme er også perfektionister. Derfor kan det være hårdt at blive rettet på. Vær derfor opmærksom på at være konkret og anvisende i det, du siger.

3) GIV TID TIL AT PRØVE NOGET NYT

Det er almindeligt blandt unge med autisme, at de gerne vil mestre det, de skal lave før de starter. Giv derfor lidt ekstra tid til at samle mod til at prøve noget nyt.

4) HYGGE ER DEJLIGT, MEN DER SKAL VÆRE NOGET KONKRET AT LAVE

Nogle gange er det rart bare at slappe af og måske sidde og snakke om alt mellem himmel og jord. Men for unge med autisme er det meget ukonkret. Da mange med autisme gerne vil være præcise og perfekte, er det svært at slappe af, hvis ikke de ved, hvad de skal. Sørg derfor for, at I har en plan for, hvad I skal lave, når I hygger sammen.

5) UNDGÅ SARKASME OG HUSK AT FORKLARE JOKES, HUMOR OG ORDSPROG

Humor og jokes knytter en gruppe tættere sammen. Men for unge med autisme kan det være meget svært at fange det sjove i jokes, fordi det ikke er konkret. Hvis man ikke kan grine med, kan man hurtigt føle sig uden for. På samme måde kan det være meget svært at forstå talemåder eller ordsprog. Det kan derfor være en god idé, at en i gruppen har ansvar for at forklare, hvad de andre griner af eller taler om, når det kommer til humor, talemåder og ordsprog.

6) UNDGÅ AT DISKUTERE JER FREM TIL LØSNINGER I GRUPPER

Unge med autisme reagerer logisk og ikke med følelser og kan mange gange heller ikke forstå andres følelser. Derfor findes der kun en logisk løsning på et problem og der er ikke nogen grund til at diskutere sig frem til noget andet. Mange gange fungerer det derfor bedre for den unge med autisme at arbejde individuelt frem for i grupper.

7) UNDGÅ SMALLTALK

Small talk er en social form vi bruger, når vi vil holde en samtale i gang uden, at vi egentlig har noget særligt at sige. Dette er abstrakt og meget ulogisk for personer med autisme. Snak hellere om alvorlige, vigtige og konkrete ting.

8) LAV RUTINER OG AFTALER

For de fleste med autisme er det en stor hjælp og tryghed, hvis der er tydelige rutiner og hvis ting altid laves i en bestemt rækkefølge. Husk, at det er meget vigtigt, at du altid overholder din del af aftalerne.

Udarbejdet i samarbejde med Landsforeningen Autisme (www.autismeforening.dk)

STYRKEN VED UNGE MED AUTISME

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente, at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når en forening inkluderer mennesker der allerede før, eller mens de blev unge, har mødt større udfordringer i deres liv, så vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer, som vil give øget fokus på noget specifikt i gruppen. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE MED AUTISME VIL OFTE BIDRAGE MED:

- At alle medlemmer i foreningen øver sig i klar, tydelig og konkret kommunikation
- At der bliver lavet bedre struktur og rutiner omkring aktiviteterne hvilket øger trygheden for alle børn
- At gruppen får en bevidsthed omkring det "sociale spil" mellem mennesker, da det hele tiden er brug for at skabe opmærksomhed på og konkretisere disse relationer
- Nye idéer og innovation: Hvis unge med autisme får lov til at fordybe sig i det de har interesse for og er gode til, kan de mange gange opdage ting og sammenhænge som er gået andre forbi

Udarbejdet i samarbejde med Landsforeningen Autisme (www.autismeforening.dk)



TO MODIGE PIGER

KIA OG TIMIAN: AKTIV MED AUTISME

Vi er begge medlemmer af pigeprojektet 'værkstedet' og af BUM i Landsforeningen Autisme – og her har vi haft nogle af vores bedste oplevelser. Sammen med andre piger har vi været på flere weekendkurser, hvor vi både blev undervist og hyggede os i hinandens selskab med spil og andet sjovt. Nogen gange går vi også på café, i biografen eller på gåture sammen. Det er jo altid rart at være sammen med gode venner, som vi holder meget af - og det føles helt særligt, at have minder sammen som aldrig vil blive glemt! Timian kan særligt huske den gang Prinsesse Marie kom på besøg, da det er noget man ikke oplever hver dag eller alle får lov til.

Da vi har autisme kan vi let blive kede af det, fordi vi måske misforstår noget andre siger eller vi føler os udenfor. Det kan nogle gange gøre os så bange, at vi ikke tør deltage. Kia synes fx at det er svært, hvis arrangementer bliver lavet om eller aflyst og kan derfor godt blive stresset. Men hun har en masse strategier som hun bruger for at håndtere situationerne igen, og så plejer det at hjælpe, hvis man bare tager det stille og roligt. Timian kan ikke lide at lave fejl - fx er hun bange for at spise noget, der knækker eller krummer, når hun er sammen med andre eller for at komme til at hælde ved siden af glasset - det er vist aldrig sket - men HVIS det sker, føles det rigtig slemt. Så er det rart, hvis de voksne bare hjælper lidt engang imellem, så hun slippe for at have angst over det. Og heldigvis er pigegruppen bare helt fantastisk!

At være med i BUM og pigegruppen har lært os en masse. Fx er Kia blevet meget bedre til, at udtrykke og formulere sig. Og vi er begge blevet bedre til at være blandt mange mennesker. Timian synes fx nu kun, at det er helt hyggeligt at spise sammen med andre. Hun tør mange flere ting nu end før! Det er kun nogle gange, at hun er bange for at komme til at gøre noget forkert.



JEG VIL HVAD JEG KAN

HELENA, 23 ÅR: AKTIV PÅ HJUL

Selvom jeg blev lam i mine ben, da jeg var 10 år, besluttede jeg allerede dengang, at det ikke skulle begrænse mig for, at få et liv fyldt af værdi. Det er vigtigt for mig, at andre ser mig som den person jeg er, og ikke "bare" en person med et handicap.

Jeg er i dag 23 år, forlovet og bor sammen med min kæreste og vores to fantastiske drenge på henholdsvis fire og to år. Jeg har taget en HHX på lige fod med andre unge mennesker, og er nu i gang med at uddanne mig som kontorassistent. Jeg ser ikke min hverdag, som så meget anderledes end alle andres, dog tager nogle ting selvfølgelig lidt længere tid for mig. F.eks. at aflevere mine børn om morgenen, da jeg skal have kørestolen ind og ud af bilen.

Jeg husker tydeligt dengang vi fik vores første dreng, og alle spurgte, hvordan jeg ville køre barnevognen, eller få ham med i bilen, pusle ham osv. Men bare fordi, jeg har hjul i stedet for ben, skal det ikke være til hindring, jeg har jo trods alt stadig to raske arme.

For mig handler livet om, at gøre noget jeg kan lide, og se det positive i de ting der sker. Sport har altid fyldt meget i mit liv, og gør det stadig. Jeg ved godt, at jeg ikke kan spille fodbold mere eller løbe en tur – men så kan jeg så meget andet. I dag spiller jeg kørestolsbasket og er lige blevet udtaget til landsholdet. Derudover er jeg lige begyndt til curling og ellers kan jeg godt lide at rulle en tur, klatre på vægge eller tage en tur i svømmehallen. Jeg er et menneske som alle andre, som har drømme i mit liv, og bare fordi jeg har et handicap gør det mig ikke til en svagere person. Et liv i kørestol er ikke sværere end det man gør det til, det er bare vigtigt at man ser mulighederne i stedet for begrænsningerne.



STYRKEN VED UNGE PARAPLEGIKERE

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente, at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når en forening inkluderer mennesker, der allerede før, eller mens de blev unge har mødt større udfordringer i deres liv, så vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer som vil give øget fokus på noget specifikt i de nye fællesskaber. Herunder kan du se nogle eksempler på dette

BØRN OG UNGE SOM ER PARAPLEGIKERE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Som paraplegiker har man forståelse for andre, der også har været 'nede med flaget', hvilket ofte giver kompetencen til at være der, når andre mennesker har det svært
- Mange paraplegikere viser, at man ikke har særlig store begrænsninger – hvilket ofte inspirerer andre til at overkomme bump på vejen og opgive fokus på bagateller
- Humor omkring eget handicap er noget man ofte finder hos paraplegikere, hvilket i nye gruppesammenhænge kan bidrage til, at andre unge også kan se det sjove ved dem selv og dermed undgå at fortabe sig i alvorens stivhed

Udarbejdet i samarbejde med RYK – Rygmarvsskadede i Danmark (www.ryk.dk)



PÆDAGOGISKE POINTER

FIRE PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE MED PARAPLEGI

1) OVERVEJ INDRETNINGEN I LOKALERNE

Det er ofte de små ting, der er vigtige i forhold til indretningen. Eksempelvis kan møbler let flyttes væk fra indgangen, sådan så det er muligt også for kørestolsbrugeren at åbne døren. Det er vigtigt, at den unge kørestolsbruger kan færdes samme steder som de andre børn og unge i foreningen og i fællesskabet. Eksempelvis kan I overveje bordenes placering og højde. Er bordet højt nok til at kørestolen kan komme ind under det, men samtidig også lavt nok til, at den unge kan være med i aktiviteten ved bordet?

2) OGSÅ SYNLIGE FUNKTIONSNEDSÆTTELSER ER VIGTIGE AT TALE OM

Alle kan se, når et barn eller en ung sidder i kørestol, men det betyder ikke nødvendigvis, at alle har forstået, hvad det betyder eller hvad det ikke betyder. Eksempelvis vil nogle kørestolsbrugere der gerne skubbes, hvis man skal gå langt, mens andre unge slet ikke vil have at nogen skubber kørestolen på noget tidspunkt. Tal derfor gerne om det i gruppen. Lad den unge fortælle, hvad han/hun vil have hjælp til og hvad han/hun gerne selv vil klare.

3) SID NED, NÅR I SNAKKER

Kørestolsbrugere sidder altid ned og det kan være ubehageligt altid at skulle føre en samtale, når alle andre står op. Sørg derfor for, at alle kan sidde ned, når I skal drøfte noget, diskutere eller give en instruktion. På den måde kommer I på øjenhøjde med barnet eller den unge. Hvis ikke du har mulighed for at sidde ned så sørg for ikke at stå alt for tæt på, da det tvinger den unge kørestolsbruger til at bøje nakken ekstra meget bagover.

4) ALLE SKAL HAVE MULIGHED FOR AT VÆRE MED

Når man bruger kørestol er det ikke altid muligt at deltage i alle fysiske aktiviteter – hvilket naturligvis ikke skal holde de andre børn eller unge i gruppen tilbage. I stedet kan man tænke over, hvordan der kan findes en opgave eller en funktion til alle i hver aktivitet. Selvom den unge kørestolsbruger ikke kan være med til at bygge en hule oppe i træerne, så kan den unge måske være den, der tegner, hvordan hulen skal konstrueres eller være med til at save brædderne nede på jorden.

Udarbejdet i samarbejde med RYK – Rygmarvsskadede i Danmark (www.ryk.dk)

TEKNISK KOMPENSATION

Som ung paraplegiker kan adgangen til tekniske hjælpemidler være forskellen på om man kan deltage på lige fod med andre. Teknikken kan være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på caféen – eller i foreningslivet.

RAMPER OG ELEVATORER

Trapper er svært, hvis ikke umulige, når du er på hjul. Langt de fleste offentlige bygninger har elevatorer, hvilket gør det muligt for mennesker i kørestol at bevæge sig i bygninger i flere etager. Drejer det sig om få trin, kan faste eller mobile ramper fungere lige så godt. I nogle tilfælde har den unge selv ramperne.

HANDICAPTOILETTER

Et handicaptoilet er større end almindelige toiletter for, at kørestolen kan komme ind. Derudover indeholder handicaptoiletter også kraftige armlæn, som kørestolsbrugeren kan støtte sig til, når han/hun skal op og ned af toiletstolen. Håndvasken og spejl hænger lavere monteret og toiletpapiret hænger så man nemt kan nå det fra toiletstolen. Hvis bygningerne, som foreningen holder til i, ikke har et handicaptoilet med alle disse elementer, er det vigtigste, at der er et stort toilet. Her kan løsningen være, at stille en stol ved siden af toilettet, som kan fungere som armlæn og støtte.

TERRÆNGÅENDE KØRESTOL

Der er mange forskellige typer kørestole. I dag findes der også terrængående kørestole, der har kørestænger på. Det gør, at kørestolsbrugeren nemmere kan komme frem også i svært terræn.

SPORTSKØRESSTOLE

Der findes flere forskellige typer af kørestole til forskellige sportsgrene. Fx kan man få meget robuste kørestole til kørestolsrugby eller nogle specialudviklede hurtige kørestole til kørestolsrace.

EKSTRA SÆT HJUL

Nogle kørestolsbrugere har et ekstra set hjul med, så de kan skifte til nogle mere grove/tynde hjul alt efter formål og terræn.

Udarbejdet i samarbejde med RYK – Rygmarvsskadede i Danmark (www.ryk.dk)

DET SOCIALE HANDICAPBEGREB

Det kan være gavnligt at gøre sig nogle overvejelser over begrebet handicap – for hvad er et handicap egentlig – og hvem er handicappet?

HANDICAPBEGREBETS UDVIKLING

Den handicapopfattelse vi har i Danmark har udviklet sig over tid. Tidligere opererede man med et snævert **medicinsk og individorienteret handicapbegreb**. Her blev en funktionsnedsættelse forstået som en fejl hos det enkelte individ, der skulle diagnosticeres og eventuelt kureres. Denne individfokuserede forståelse blev i høj grad udfordret i takt med, at **mennesker med en funktionsnedsættelse blev integreret i normal-samfundet**. Jo dybere integrationen gik, desto tydeligere blev det, at problemet ikke alene kunne løses på individsiden. Det samfund og de omgivelser mennesker med en funktionsnedsættelse skulle integreres i, var slet ikke indrettet til at modtage de borgere. Forudsætningen for en vellykket integration var derfor, at det samfund, der skulle integreres til, forandrede sig.

Denne udvikling affødte bl.a. et handicapbegreb, som i langt højere grad fokuserer på de barrierer, som samfundet og omgivelserne skaber. Denne lokale danske udvikling forløb parallelt med en helt tilsvarende international udvikling, som i 1993 førte til en formulering af det såkaldte 'miljørelaterede' eller 'sociale' handicapbegreb i FN. **I 2009 ratificerede Danmark FNs handicapkonvention** som ligeledes foreskriver det miljørelaterede handicapbegreb.

Man kan, meget forenklet, skitsere det sociale handicapbegreb som nedenstående ligning:

$$\text{FUNKTIONSNEDSÆTTELSE} + \text{BARRIERE} = \text{HANDICAP}$$

Følgende udsagn eller ligning skitserer tankegangen omkring kompensationens rolle:

$$\text{FUNKTIONSNEDSÆTTELSE} + \text{KOMPENSATION} = \text{LIGE MULIGHEDER}$$

HER SKER DER ALTSÅ EN SKELNEN MELLEM DE TO NØGLEBEGREBER:

- Funktionsnedsættelsen er det givne objektivt konstaterbare hos en person, hvad enten den er fysisk, psykisk eller neurologisk – som for eksempel nedsat syn, manglende hørelse eller en psykisk eller kognitiv funktionsnedsættelse
- Handicappet er derimod det, der ligger uden for personen. Handicappet er det relative og situationsafhængige – det er ikke en skavank ved den enkelte, men en skavank ved omgivelserne

Handicappet opstår altså først i mødet med omgivelserne. Handicappet er begrænsningerne i en persons udfoldelse og deltagelse i samfundslivet, som følger af indretningen af omgivelserne, der ikke modsvarer de behov mennesker med funktionsnedsættelser har. Handicap beskriver således relationen mellem et menneske med funktionsnedsættelse og dets omgivelser og den begrænsning af muligheder for at deltage i samfundslivet på lige fod med andre.

TILGÆNGELIGHED

For mange associeres tilgængelighed oftest med fysiske adgangsmuligheder og forbindes derfor tit med noget økonomisk og tidsmæssigt ressourcekrævende. Men ligesom at handicapbegrebet er bredt og favner om mange forskellige former for både fysiske og psykiske funktionsnedsættelser, skal tilgængelighed også forstås ud fra samme brede ramme.

Med en tre-delt tilgængelighedsforståelse søger SUMH at flytte den entydige forståelse af tilgængelighed som kun fysisk og samtidig vise hvor lidt ressourcekrævende det (også) kan være at gøre sin forening tilgængelig for børn og unge med en funktionsnedsættelse.

Tilgængelighed kan forstås som en trekant, hvor hvert hjørne repræsenterer forskellige indgange til forståelsen af tilgængelighed. Valget af trekantsymbolikken skal finde sin baggrund i det faktum, at alle siderne hænger sammen. De tre tilgængelighedsområder – den sociale, pædagogiske og fysiske – skal derfor ikke forstås som isolerede, men derimod som sammenhængende og ofte overlappende og indbyrdes afhængige.

FYSISK TILGÆNGELIGHED

Helt overordnet skal den fysiske tilgængelighed sikres både **udendørs såvel som indendørs**. Det kan dreje sig om handicapparkering, ramper, elevatorer, mobiliteten i og i mellem foreningens lokaler, indgangspartier, handicaptolletter, dørbreder – for blot at nævne et par. Men fysisk tilgængelighed kan også handle om **lys, lyd, luft og virtuel tilgængelighed**. Indeklima, belysning, højtalere, akustik og opsætning af hjemmesider kan have stor betydning for mennesker, der har eksempelvis allergi, høre- eller synsnedsættelser.

Inspiration til og eksempler på fysisk tilgængelighed kan findes i på kortene om teknisk kompensation.

PÆDAGOGISK TILGÆNGELIGHED

Hvorvidt foreningsaktiviteterne er pædagogisk tilgængelige eller kan gøres tilgængelig afhænger i høj grad af aktiviteterne såvel som de enkelte individer der er involveret i det. Der er en lang række forskellige metodiske overvejelser man kan gøre sig i forbindelse med f.eks. formidlingen af information, strukturen på aktiviteterne eller udførelsen i praksis. Ofte er det små og lette forandringer, der kan gøre en kæmpe forskel.

Inspiration til og eksempler på pædagogisk tilgængelighed kan findes på kortene om pædagogiske pointer.

SOCIAL TILGÆNGELIGHED

Hvad handler den sociale tilgængelighed om – ja, den er straks mere luftig end de to andre hjørner i trekanten. Noget, der har betydning for den sociale tilgængelighed er i høj grad knyttet til omgivelsernes bevidsthed. Hvilke stereotypiseringer og fordomme hersker der blandt de mennesker, der omgiver barnet eller den unge med en funktionsnedsættelse? Hvilken kultur og menneskelig rummelighed er der til stede i jeres forening?

Den sociale tilgængelighed er derfor rigtig svær at arbejde med og påvirke, da det ikke er noget, der sker fra dag til dag, men ofte er noget der sker over længere tid. Sådan noget som at skabe en positiv bevidsthed i grupper kan handle om at afmystificere og ikke mindst at komme fordomme og tabuer i forkøbet. Helt praktisk kan man gøre dette gennem oplysende arbejde, hvor eksempelvis barnet eller den unge støttes i at fortælle om sin funktionsnedsættelse.

JEG HAR ET HANDICAP

“...MINE VATTEDE FORÆLDRE OG ANDRE VATTEDE VOKSNE I MINE OMGIVELSER”

Mange børn og unge med handicap bliver fritaget deres selvstændighed, når forældre eller andre personer i omgivelserne, bliver for overbeskyttende. Det kan være svært at være forælder til et ungt menneske med handicap. Derfor prøver mange forældre at skabe trygge rammer og forsøger at undgå at deres børn oplever nederlag. Men dette kan desværre også medføre, at de unge bliver ”dårligt rustet” til verden uden for, både socialt og praktisk. Dette kan bl.a. betyde, at mange kan have svært ved at klare sig uden hjælp, når de bliver voksne og skal klare sig selv.

Derfor er det væsentlig at huske på, at give barnet og den unge med handicap udfordringer og oplevelser, som gør dem i stand til at klare et liv med handicap så selvstændigt som muligt – også selvom det kommer til at indebære usikkerheder.

Et handicap skal ikke have få lov til at være styrende for ens måde at tænke eller begrænsende i den måde man handler på.

Så kære forældre og andre ‘voksne’ – børn og unge mennesker med handicap kan meget mere end I tror – de skal i hvert fald have lov til at forsøge.

SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

- Hvordan udfordrer vi medlemmer og frivillige i vores forening generelt – og hvordan vil vi gøre det i forhold til børn og unge med handicap?
- Hvordan vil vi som forening forholde os til og håndtere “vattede forældre” til børn og unge i vores forening?
- Hvordan finder vi en god balance mellem udfordring og støtte til børn og unge med handicap i vores forening?
- Hvordan giver vi udfordringer, der ikke føles som barrierer eller nederlag, men får de unge til at vokse?
- Hvornår er vi vattede og hvornår er vi ikke?

HANDICAP I FORENINGSLIVET

– SET FRA FORSKERENS PERSPEKTIV

Det siges ofte at er der tre personer med samme interesse i Danmark, så danner de en forening! På mange områder er Danmark et udpræget foreningsland. **Ligesom at danske unge også er meget aktive i foreningslivet.** Men det har vist sig at være vanskeligt at fastholde de unge i foreningslivet, når de bliver ældre. Mange unge går til foreningsaktiviteter i deres fritid, men størstedelen falder fra, når de bevæger sig ind i puberteten.

De samme ting gør sig gældende for unge med et handicap. Derudover kommer der nogle yderligere barrierer i forhold til deres deltagelse i diverse foreningstilbud. **De unge med forskellige former for handicap kan være usikre på, om de er velkomne i foreningen.** De kan også være usikre på om tilbuddene er rummelige nok til, at de kan være med på lige vilkår med andre unge. Der er med andre ord to problemstillinger på spil her. Den ene handler om de unge med handicaps egne forudsætninger og forventninger til deltagelse i foreningslivet. Den anden handler om foreningens forudsætninger og muligheder for at rumme de unge med handicap.

Hvis vi ser på de unges forudsætninger og forventninger, så er den generelle udfordring for en forening – uanset hvilken ung der er tale om – at fremstå som attraktiv og relevant i personens ungdomsliv. Her handler det om at overveje, hvorledes man formidler foreningens tilbud. Det handler også om at overveje om foreningens tilbud og fx ønske om at de unge deltager i selve foreningsarbejdet, kan have en karakter og facon, hvorved de unge kan indpasse det i deres øvrige ungdomsliv. Når den unge med handicap kommer ind i foreningen, så må man overveje, hvordan man sikrer, at tilbuddene er tilgængelige for den unge. **Kan man ændre elementer i foreningen, så handicappet får mindre betydning?**

Det handler meget om at turde tale med den unge. Vedkommende er måske ikke særlig god til at fortælle om de problemstillinger handicappet giver. Ofte vil de unge prøve at skjule eller nedtone deres handicap. Det sker af frygt for at blive fravalgt eller set som anderledes. Men det kan være en åbenbar barriere, som man som en forening kan tage fat på. Det er dog også der, det kan blive svært – for hvor meget kan man som forening tillade sig at sætte et medlems handicap i fokus? Særligt, hvis medlemmet ikke er åbent omkring det? Det er der ingen enkle svar på, men det handler om rummeligheden i foreningen, som vi vil komme ind på i det følgende.

Rummelighed kan være en svær øvelse, særlig, hvis den kræver at foreningen skal justere på sin kerneydelse. Kan man som en fodboldklub have plads til en person med dårlig fod? Kan man have et medlem, der måske kun kommer en gang imellem, fordi handicappet gør at vedkommende ikke kan overskue at komme til alle aktiviteter? Det er spørgsmål, som er langt vanskeligere at svare på og at forholde sig til som forening. **En løsningsmulighed er, at diskutere disse ting åbent og skabe åbenhed om de elementer, hvor der er problemer.** Det øger chancen for, at både den unge med handicap og foreningen kan komme med løsningsforslag, der tilgodeser alle parter.

Mange af elementerne i denne artikel er ikke komplicerede og får man som forening indarbejdet en rummelighed over unge med handicap, vil det også gøre foreningen mere attraktiv for andre unge. Det er til fordel for foreningen og for unge med eller uden handicap, der får glæde af foreningens aktiviteter og det sociale netværk, som den kan give.

Skrevet af Niels-Henrik M. Hansen, adjunkt, ph.d., forskningsleder Center for Ungdomsforskning, Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet. Niels-Henrik M. Hansen har forsket i unge med funktionsnedsættelser siden 2002. Han har selv et vidtrækkende syns- og hørehandicap.

FØRST OG FREMMEST

...ET PAR VIGTIGE POINTER, NÅR DU MØDER BØRN OG UNGE MED HANDICAP I FORENINGSLIVET.

1) UDGANGSPUNKT I DEN ENKELTE

Handicapdefinitioner er aldrig fastlåste og entydige definitioner, men ofte korte og generelle beskrivelser. Det er altså kun vejledende og typiske træk ved funktionsnedsættelsen, følgevirkninger og skånehensyn. Noget gælder for nogle personer, mens andre har brug for helt andre ting. Derfor er det først og fremmest vigtigt, altid at tage udgangspunkt i den enkeltes aktuelle situation.

2) NYSGERRIGHED PÅ BARNET ELLER DEN UNGE MED HANDICAP

For mange personer med handicap er det befriende, hvis omgivelserne tør spørge ind til deres handicap. Det kan være med til at afmystificere og dermed aftabuisere funktionsnedsættelsen. Mange med et handicap ønsker ligefrem at fortælle om og snakke om det ved det første møde. Derfor er det først og fremmest vigtigt at være nysgerrig på barnet eller den unge med handicap.

3) UDFORDR BARNET ELLER DEN UNGE MED HANDICAP

Mange unge med handicap bliver overbeskyttet af forældre, institutioner og andre mennesker de møder i omgivelserne. Mange unge med handicap er derfor aldrig blevet udfordret. Udfordringer får dig til at vokse. Derfor er det først og fremmest vigtigt at give børn og unge med handicap udfordringer ligesom vi ville give andre børn og unge. Dog stadigvæk med respekt for de grænser, barnet eller den unge selv sætter op.

4) FORVENTNINGSAFKLARING

Dialog og forventningsafstemning er altid vigtigt. Lav aftaler med den enkelte om, at de skal sige til, hvis de fx ikke har hørt beskeden, ikke kan deltage eller har brug for støtte. Som ung kan det være ekstra svært, hvis der er meget opmærksomhed på dit handicap, hvorfor nogle unge med handicap ikke spørger eller beder om hjælp af sig selv. Derfor er det først og fremmest vigtigt at lave tydelige aftaler med barnet eller den unge med handicap.

5) DOBBELTARBEJDE KRÆVER MERE ENERGI

Mange funktionsnedsættelser kræver ekstra energi fra individet. Det er derfor først og fremmest vigtigt at give lov og tid til at tage en pause, når barnet eller den unge har brug for det.

6) LIGE SOM ALLE ANDRE

Børn og unge med handicap er individer lige som alle andre børn og unge. Alle børn og unge har behov hvad enten de har en funktionsnedsættelse eller ej. Grundlæggende er det vigtigt at behandle den unge som et individ med alle dets nuancer og ikke lade funktionsnedsættelsen definere, hvem barnet eller den unge er.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP

Tlf.: 36 38 85 55 / sumh@sumh.dk / www.sumh.dk

PROJEKT FORENINGER FOR ALLE

Tlf.: 30 11 76 89 / foralle@sumh.dk / www.foralle.nu

SOCIALSTYRELSEN

www.socialstyrelsen.dk

Find den nyeste viden om handicapområdet [her](#)

VIDENSNETVÆRKET

www.vidensnetvaerket.dk

Find detaljeret viden om de forskellige funktionsnedsættelser og sygdomme [her](#)

GOD ADGANG

tlf.: 35 24 80 90 / fta@godadgang.dk / www.godadgang.dk

Her kan I få hjælp til at afdække den fysiske tilgængelighed i jeres forening - men de har også en database over tilgængeligheden i forskellige offentlige bygninger

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

KONTAKTOPLYSNINGER

PERSONER, TELEFONNUMRE, LINKS MV.

OM PROJEKTET, DER VIL SKABE FORENINGER FOR ALLE

“ *Børn og unge med handicap er meget dårligere repræsenteret i foreningslivet end andre unge. Det betyder, at børn og unge med handicap ikke opnår den samme mulighed for at etablere netværk og erhvervelse af uformel læring som andre børn og unge. Det kan medføre marginalisering og manglende ressourcer til at bidrage aktivt til samfundet senere i livet.*

Projektet 'Foreninger for alle' ønsker at fjerne nogle af de barrierer som unge med handicap møder ift., at involvere sig i det frivillige foreningsliv. Den ene barriere ligger hos børn og unge med handicap selv. Mange børn og unge med handicap har igennem livet oplevet en række nederlag i kontakten med andre mennesker og organisationer, som gør at de har mistet motivationen til at involvere sig i samfundslivet generelt og foreningslivet specifikt. En anden barriere er foreningernes manglende viden og kendskab til børn og unge med handicap, hvilket kan være en barriere i forhold til foreningernes motivation til at rekruttere børn og unge med handicap som medlemmer.

Jeg vil som projektmedarbejder se det som min opgave at skabe gensidig motivation, kontaktskabelse samt vidensformidling til foreningerne, sådan så flere børn og unge med handicap sikres en plads i foreningslivet.

Peter Lentz
Projektmedarbejder

VIDSTE DU...

- Projektet hedder Foreninger for alle, men kaldes ofte FFA i daglig tale i SUMH
- Projektet er skabt af unge med handicap selv
- Projektet forsøger på forskellige måder at motivere børn og unge til at deltage i foreningslivet – bl.a. gennem workshops og en super fed video, som du kan finde på projektets hjemmeside
- Projektet har ansat to projektmedarbejdere, som også fungerer som foreningsguider
- Det er gratis for den unge eller barnet med handicap at komme i et forløb med projektets foreningsguider
- Projektets hjemmeside indeholder viden, redskaber og artikler målrettet foreningerne
- Projektet er støttet af Satspuljen som administreres af social og integrationsministeriet
- Projektet vil, inden det stopper, afholde en stor konference for fagpersoner, som skal bidrage til vidensdeling på området
- Projektet løber indtil 31. december 2014

www.foralle.nu
www.sumh.dk
foralle@sumh.dk

I KONTAKT MED EN FORENINGSGUIDE

“ Som foreningsguide går jeg ind og snakker med det enkelte barn eller den enkelte unge – sammen finder vi så ud af, hvad han/hun drømmer om i forhold til fritidsaktiviteter og meningsfulde fællesskaber – der-igennem hjælper jeg med at finde den rette forening. Jeg kan støtte den unge i dels en personlig udviklingsproces såvel som back up og hjælp i forhold til praktiske og tekniske løsninger, der skal findes i forbindelse med at blive aktiv i en forening.

Men en meget vigtig opgave for mig er også at støtte og klæde foreningerne på i det omfang, de har behov for det. Her gælder det for mig om at finde ud af, hvilken viden og hvilke redskaber og ikke mindst hvilken kontakt og netværk, der kan gøre foreningen tryk i forhold til at inkludere børn og unge med handicap.

Jeg ser dialogen og brobyggeriet, som en af mine allerfineste opgaver som foreningsguide – et arbejde, som aldrig er det samme fra gang til gang, men som tager udgangspunkt i den enkelte unge og den enkelte forening.

Ida Krogh Sjöholm
Foreningsguide

VIDSTE DU...

- Du kan til enhver tid kontakte foreningsguiderne på foralle@sumh.dk
- Foreningsguiderne er gratis at bruge for den unge eller barnet med handicap
- Når barnet eller den unge med handicap gerne vil hjælpes ud i en forening, får foreningen som den unge vælger, denne boks som er et redskab til fremtidig inklusion af børn og unge med handicap
- Foreningsguiderne har forud været og er løbende i sparring med et ekspertnetværk, hvilket gør foreningsguiderne fagligt kvalificerede til at vejlede og guide i forhold til inklusion af stort set alle typer funktionsnedsættelser
- Foreningsguiderne har fagligt og personligt en bred erfaring med foreningslivet

www.foralle.nu
www.sumh.dk
foralle@sumh.dk

SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP

“ I Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) arbejder vi for et samfund, hvor alle kan deltage. Et samfund hvor unge med handicap har mulighed for at deltage med respekt uanset forskelle – og være med til at bidrage til udviklingen af det demokrati, vi lever i!

SUMH arbejder på tværs af forskellige handicapgrupper, hvilket giver vores organisation med dets frivillige, medarbejdere, medlemsorganisationer samt bestyrelse, en unik evne til at arbejde sammen. Et samarbejde hvor vi hver især kan bidrage til at gøre en forskel. Det er denne unikke evne, der giver os mulighed for at kæmpe for at åbne øjnene hos os selv, så vel som hos resten af samfundet, da der ligger et potentiale i at mennesker med eller uden handicap får muligheden for at deltage aktivt uden barrierer.

Vi er dermed med til at give mening til kende, gode råd på baggrund af viden, erfaringer samt indsigt fra vores forskellige baggrunde. Dette gør os i stand til at tale en meget bred sag for og med unge i dette samfund, hvilket samtidig gør os til en god samarbejdspartner i bestræbelserne for at gøre vores samfund til et sted, hvor alle kan være med.

Isabella Leandri-Hansen
Forkvinde, SUMH

VIDSTE DU...

- SUMH arbejder for, at funktionsnedsættelser ikke skal blive et handicap
- SUMH har i alt 12 medlemsorganisationer, men repræsenterer alle typer funktionsnedsættelser
- SUMH er ikke kun for unge med handicap – men også *af* unge med handicap
- SUMH laver interessepolitisk arbejde, hvor unge med handicap får politikerne i tale
- SUMH udfører, udover projekter om medborgerskab, også projekter om seksualitet og uddannelse
- SUMH blev stiftet tilbage i 1981 – dengang som DSI-Ungdom
- SUMH uddanner og kompetenceudvikler unge med handicap
- SUMH har også projektet i ulande som Uganda og Nepal – og samarbejder i øvrigt internationalt med unge med handicap

www.foralle.nu
www.sumh.dk
foralle@sumh.dk

PÆDAGOGISKE POINTER

SYV PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE MED ADHD.

1) ADHD ER NOGET MAN ER FØDT MED

Man kan ikke få ADHD af dårlig opdragelse! ADHD er en forstyrrelse i opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet. ADHD skyldes en medfødt nedsat mængde eller virkning af specifikke signalstoffer (noradrenalin og dopamin) flere steder i hjernen. Der er høj arvelighed inden for ADHD, hvilket betyder, at det i mange tilfælde er noget der er i familien. Men der er også teorier om at påvirkning af barnets hjerne før under og efter fødsel, kan påvirke. ADHD er altså ikke noget man får af dårlig opdragelse, ligesom ADHD heller ikke skyldes omsorgssvigt.

2) OVERBLIKKET KAN VÆRE SVÆRT

Manglende planlægningssevner kan gøre det svært at vide, hvad man skal gøre, hvornår og med hvem! Derfor opfordres der til, at man, når man arbejder med unge med ADHD, støtter med at skabe overblik og laver simple spilleregler, der sikrer faste rammer.

3) IMPLICITTE REGLER SKAL GØRES TYDELIGE

Når man har ADHD, bruger man enorm meget energi på at forsøge at opfange og navigere i det ukonkrete, det usagte og det der i det hele taget ikke er eksplicit. I fællesskaber er det almindeligt, at der udspiller sig mange implicite former for adfærd – regn ikke med, at den unge med ADHD automatisk opfanger disse, men tydeliggør og konkretiser normer, regler og rammer. Gør derfor alle skrevne og uskrevne regler tydelige.

4) VISUELLE VÆRKTØJER VIRKER

Da ADHD netop er karakteriseret ved udfordringer med opmærksomheden, kan beskeder der kun er fortalt virke dårligt. Derfor anbefales det, at skrive beskeder op og evt. bruge billeder, da man på den måde sikrer, at den unge med ADHD har mulighed for at se beskeden igen.

5) ANVIS DEN ADFÆRD I ØNSKER

Unge med ADHD har brug for at vide, hvad man skal og bør i specifikke situationer. Sæt gerne visuelle skilte op som anviser den adfærd, I ønsker i jeres forening.

6) ADHD GØR DET VANSKELIGT AT UDVÆLGE HVAD DER ER RELEVANT

Når man har ADHD kommer alle indtryk med samme styrke på samme tid. Derfor bliver unge med ADHD hurtigt trætte grundet overstimulering af indtryk og manglende evne til at fokusere. Derfor rådes man til at være kort og konkret i sine beskeder.

7) BRUG FOR AT TRÆKKE SIG LIDT TILBAGE

Når man bliver overstimuleret af indtryk, bruger hjernen meget energi på at sortere i disse. Det kan derfor være en fordel at opstillet aftaler om, at det er ok at have brug for pauser samt, hvordan disse bruges. På denne måde kan man undgå, at både den unge med ADHD og den øvrige gruppe bliver frustreret over den forstyrrelse, der kan opleves hvis en ung med ADHD, ikke længere kan navigere konstruktivt i de mange indtryk.

Udarbejdet i samarbejde med ADHD-foreningen (www.adhd.dk)

STYRKEN VED UNGE MED ADHD

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når man inkluderer unge mennesker, der tidligt i deres liv har mødt nogle specifikke udfordringer, vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer, som vil give øget fokus på noget specifikt i gruppen. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE MED ADHD VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Unge med ADHD er ofte gode til at skabe kontakter, de er igangsættende og både spontane og kreative
- Unge med ADHD bliver hurtigt engagerede, de kan være meget målrettede konkurrencemennesker, og de er ofte livlige og hudløst ærlige
- Ved at give unge med ADHD den rette støtte og hjælp til at skabe klare rammer, kan du være med til at give de unge mulighed for at udnytte deres talenter og udvikle deres potentialer

Udarbejdet i samarbejde med ADHD-foreningen (www.adhd.dk)



TEKNISK KOMPENSATION

For unge med ADHD er den primære kilde til kompensation for deres handicap, at de bliver støttet i at sikre gode rammer som deres hverdag kan udfolde sig i. Når der ikke er mulighed for menneskelig støtte til dette, kan den unge med ADHD støtte sig selv gennem tekniske hjælpemidler, der kan være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på cafeen – eller i foreningslivet.

MOBILTELEFON, DER HOLDER STYR PÅ TIDEN

For mange unge med ADHD er mobiltelefonens funktioner et meget nyttigt værktøj til at holde styr på, hvor man skal være, hvornår og i hvor lang tid. Moderne mobiltelefoner har rigtig gode kalenderfunktioner, der gør det muligt at lave påmindelser, om hvad man skal hvornår. Dette kan fx hjælpe den unge med ADHD til at vide, hvornår man skal tage overtøj på og komme ud af døren. Derudover kan mobiltelefonens GPS-funktion også støtte til, at finde derhen, hvor ens aftale finder sted, hvilket er meget brugbart for mange med (og uden) ADHD.

ALARMER OG VIBRERENDE ARMBÅNDSURE

Når man har en manglende tidsfornemmelse, kan det være en stor støtte at have et ur med vibrerende eller bippende alarmfunktion, der hjælper én til at vide, hvornår det næste man skal starter. Fx kan den unge ved løbetræning indstille uret til 15 minutters opvarmning. På den måde undgår de en frustration over at miste overblikket over, hvornår de skal hvad eller blive utålmodige over, at 'de andre ikke er færdige' endnu. Når man anvender et ur, kan man også følge med i, hvor lang tid der er tilbage af en bestemt aktivitet. Det kan gøre det nemmere at omstille sig til det næste.

MEDICIN

Nogle unge med ADHD tager medicin som afhjælper nogle af deres symptomer. Der findes forskellige præparater og det betyder, at nogle tager medicin flere gange dagligt, andre kun morgen og aften. I tilfælde af, I skal på længere ture, kan det være en idé at spørge den unge, om vedkommende har brug for hjælp til at huske at tage medicin, men i langt de fleste tilfælde styrer den unge det selv. Spørg den unge, hvad der er behov for.

Udarbejdet i samarbejde med ADHD-foreningen (www.adhd.dk)

JEG FÅR LOV TIL AT BRUGE MIN FANTASI

ISABELLA, 19 ÅR: AKTIV MED ADHD

Jeg har spillet rollespil i mange år og jeg synes, det er virkelig sjovt! Mange bruger rollespil til at være en anden rolle, som kan eller er alle de ting man selv ikke kan være normalt. Jeg synes som regel, at det er sjovest at have de lidt skøre og lidt mærkelige roller – fx da jeg spillede en våbensmugler, der var meget nervøs og havde en masse tics. Det var en meget sjov rolle.

Vi har et rigtigt godt fællesskab. Der er altid noget at snakke om, når vi mødes og mange af de andre, har jeg mødt før, så er det altid hyggeligt, når vi mødes igen til forskellige rollespilkampagner. En gang i mellem er det en udfordring for mig at deltage, fordi jeg har ADHD. Der er vildt mange indtryk og ting, der sker, i løbet af sådan en rollespilkampagne. Så skal jeg være fokuseret og på hele tiden. Jeg kan være helt smadret efter en weekend. Blandt rollespillerne er vi meget åbne over for hinandens forskelligheder så der har det ikke været et stort problem for mig.

Jeg har også været med til at arrangere rollespilkampagner, hvor jeg har stået for logistikken omkring fx mad, pavillontelte, transport osv. Derudover skulle jeg også sørge for, at de roller og karakterer som deltagerne ville spille, passede sammen med den historie og den verden, som vi skulle spille i den dag.

Det bedste ved rollespil er, at man får lov at bruge sin fantasi. Som rollespiller får du testet din egen fantasi og hvor langt du kan strække den. Som rollespiller har jeg også fået prøvet mine egne grænser af, når man nogle gange spiller lidt grænseoverskridende roller. Man lærer meget om andre mennesker og om at arbejde sammen for, hvis vi ikke gør det, så fungerer rollespillet jo ikke.

Isabella er et opdigtet navn efter ønske om anonymitet. Sammenslutningen af Unge Med Handicap er bekendt med Isabellas virkelige identitet.



PÆDAGOGISKE POINTER

SEKS PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE, DER ER PSYKISK SÅRBARE

1) SØRG FOR, AT DER ER NOGEN AT SNAKKE MED. SPØRG IND OG LYT.

Hvis der er nogen der ser ud til at have det dårligt, så spørg ind til det på samme måde som du ville gøre med en god ven. Det er altid rart, hvis der er nogen, der lægger mærke til én. Hvis du ikke får et svar med det samme, så spørg gerne igen, da unge psykisk sårbare ofte kan have svært ved at erkende, at de har det dårligt. Det er altafgørende, at du også er klar til at lytte til svaret. Du forventes ikke løse den unges problem, men blot at lytte oprigtigt til dem - og hvis du føler, at du får mere at vide end du kan håndtere, bør du henvise den unge videre.

2) SØRG FOR DE FØLER SIG VELKOMNE, HVER GANG

Hvis man i forvejen føler sig lidt usikker, er det rigtig vigtigt, at man hurtigt bliver taget med i fællesskabet. Byd derfor ordenligt velkommen og vis, hvor glade I er for jeres nye medlem. For unge psykisk sårbare svinger 'dagsformen' meget og det kan derfor være svært at komme til hvert møde. Det er derfor vigtigt for den unge at vide det er ok fx blot at komme en gang om måneden og fokuser på de gange den unge er der fremfor for de gange det ikke lykkedes at møde op.

3) DET ER OKAY AT HAVE EN DÅRLIG DAG

Dagsformen kan svinge meget og alle bør derfor være indforstået med, at det er okay at have en dårlig dag og melde ud, hvis man har brug for lidt ekstra hensyn den dag.

4) SNAK OM DET OG UDFORDR DINE FORDOMME

Der kan nemt skabes tabu omkring psykisk sårbarhed. Men da mange har haft perioder hvor man har haft det mere eller mindre dårligt, kan man ofte også relatere til, hvordan de unge har det. Depression er en reaktion på noget, hvilket betyder at unge psykisk sårbare er præcis som alle andre unge – de har bare noget ekstra at kæmpe med. Det er derfor bedre at snakke om det frem for at pakke det ind og lade den unge, der i forvejen er sårbar, blive den mærkelige dreng eller pige i gruppen.

5) LAD DEN UNGE PSYKISK SÅRBARE SÆTTE SINE EGNE GRÆNSER

Hav forståelse for, at der er noget den unge psykisk sårbare ikke kan eller orker lige nu, men undgå at være overbeskyttende. Du må gerne presse på, ligesom du udfordrer andre børn og unge, men der skal være en mulighed for, at det er ok at trække stikket og sige fra.

6) LAV EN HANDLEPLAN

Hvis der er en ung psykisk sårbar, der nemt får det dårligt, kan det nogle gange hjælpe at have lavet en handlingsplan for hvad den unge skal gøre. Den kan indeholde aktiviteter som normalt gør den unge glad eller som skaber rum og tid for at snakke med nogen.

Udarbejdet i samarbejde med SIND Ungdom (www.sind.dk)

STYRKEN VED UNGE, DER ER PSYKISK SÅRBARE

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når en forening inkluderer mennesker, der allerede før eller mens de blev unge, har mødt større specifikke udfordringer i deres liv, så vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer, som vil give øget fokus på noget specifikt i gruppen. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE SOM ER PSYKISK SÅRBARE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Én der er god til at betro sig til, da vedkommende ofte selv har haft behov for nogle fortrolige at kunne bekende sin sårbarhed til
- En større forståelse og respekt for andre menneskers følelser, da de selv ved, hvordan det er at føle sig sårbar
- At gruppen bliver bedre til at tale om følelser og menneskelige begreber så som rummelighed over for forskellighed

Udarbejdet i samarbejde med SIND Ungdom (www.sind.dk)



TEKNISK KOMPENSATION

For psykisk sårbare handler den 'tekniske kompensation' i højere grad om at kunne henvise videre, hvis udfordringerne bliver for svære at håndtere. Her følger nogle steder, hvor foreningen kan henvise til og hvor den unge altid kan få hjælp.

PSYKIATRISKE SKADESTUER

Hvis der er behov for akut psykiatrisk hjælp, kan du ringe til lægevagten eller til den psykiatriske skadestue. Akut behov kan opstå for eksempel på grund af tab af kontrol, selvmordstanker, voldsom angst eller depression, abstinenser eller lignende. Du kan finde numrene på borger.dk under sygdom og sundhed.

SIND

SINDs landsdækkende rådgivning er åben for psykisk sårbare og pårørende 60 timer om ugen. Alle er velkomne til at ringe. Åbningstiden er 11-22 mandag - fredag og 17-22 om søndagen. Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere og andre frivillige som ved, hvordan det er at have psykisk sygdom tæt inde på livet enten som sindslidende eller pårørende. Telefonnumret er 70 23 27 50.

LINIEN

Linien er en landsdækkende telefonlinje, som tilbyder en medmenneskelig og støttende samtale til alle, der har brug for én at tale med. Deres telefonnummer er 35 36 26 00 og man kan ringe mellem 16-23 alle dage. Her kan man også nå Marhaba, hvor rådgivningen kan arabisk, somalisk engelsk eller spansk.

SINDNET

Her tilbydes sindslidende landet over et fristed, hvor det er muligt at møde ligesindede og derved opbygge sociale relationer på og uden for Internettet. Sindnet kan bruges til frivillig anonym rådgivning, netværks-

dannelse, chat & kommunikation. Her kan man også blive informeret om arrangementer og tilbud inden for psykiatrien og psykiatrirelaterede nyheder samt få hjælp til at finde en kæreste eller en god ven, at bryde med ensomheden og få hjælp til selvhjælp m.m.

LIVSLINIEN ELLER SKRIVDET.DK

Her kan selvmordstruede, pårørende eller efterladte modtage rådgivning. Livsliniens holdning er at selvmord kan opleves som en udvej, men vil til enhver tid hjælpe med at finde andre muligheder. Deres nummer er 70 20 12 01.

Udarbejdet i samarbejde med SIND Ungdom (www.sind.dk)

KLUBAFTENERNE GAV MIG GLÆDE OG SELVTILLID

CECILIE, 21 ÅR: AKTIV OG PSYKISK SÅRBAR

Jeg er aktiv i organisationen SIND ungdom og plejer at komme til klubaftnerne der. Derigennem har jeg fået venner og oplevet et fællesskab som hjulpet mig ud af en meget svær periode.

Da jeg var 17 fik jeg en meget svær depression og i en periode kunne jeg ikke engang rejse mig fra sengen på egen hånd. Folk omkring mig havde svært ved at forstå det og jeg kunne mærke, hvordan mange trak sig længere og længere væk. Heldigvis blev jeg dengang opmærksom på SIND ungdoms klubaftener. Her fik jeg mulighed for at være helt mig selv og hygge mig sammen med nogle andre dejlige mennesker.

SIND ungdoms klubaftener er ikke noget behandlingssted, men en fritidsklub med forskellige aktiviteter ligesom så mange andre klubber eller foreninger. Der er klubaften hver onsdag, hvor vi spiller spil, laver mad og bare hygger sammen. Der er også en filmklub og et kreativt værksted.

Det var vigtigt for mig, at jeg kunne komme der frit, når jeg havde lyst og energi til det – og ikke mindst at alle udtrykte glæde ved at se mig, når jeg kom. Vi kan snakke sammen og lytte til hinanden uden, at der er en masse fordomme. Vi har bare et rigtigt godt og rummeligt fællesskab.

For mig var det ekstra rart at komme ud og møde andre unge udover min mor som har passet mig i den periode, hvor jeg havde det dårligt. At komme til klubaftnerne og lave noget meningsfyldt i min fritid har hjulpet mig meget. Det har givet mig både glæde og selvtillid, hvilket også har ført til, at jeg nu er i gang med erhvervspraktik i en butik, som jeg er super glad for.

Cecilie er et opdigtet navn efter ønske om anonymitet. Sammenslutningen af Unge med Handicap er bekendt med Cecilies virkelige identitet.



FINDER GLÆDE

GRO, 27 ÅR: AKTIV MED GIGT

Jeg elsker at synge. Det har jeg altid gjort. Som fireårig sad jeg ofte og spillede på min mors klaver, mens jeg skrålede de bedste af Kim Larsens slagere. Nu er jeg 27. Jeg mangler klaveret, men jeg synger stadig.

I år 2008 fik jeg gigt i rygsøjlen og bækkenet. Sygdommen virkede begrænsende og mit udredningsforløb trak tænder ud. Jeg manglede med andre ord noget, der kunne fjerne fokus fra sygdom og give mig umiddelbar glæde og overskud og et pusterum fra alt det kedelige. I 2009 gik jeg derfor til optagelsesprøve og blev optaget i et større gospelkor. Det er nu fire år siden og jeg glæder mig hver uge til torsdagens frirum.

Til kor kan jeg lægge mine begrænsninger væk og være del af et fællesskab, som både giver glæde, selvtillid og – i de svære tider – trøst. Koret rummer 80 medlemmer i alderen 17-70 år og jeg har været så heldig at finde venner i alle aldre. Nogle giver mig råd og vejledning, andre giver mig gode grin. Det er skønt at opleve, at man er del af et fællesskab, hvor de fysiske begrænsninger er underordnede – i koret er jeg sanger på lige fod med alle andre.

Ud over en masse venskaber, har jeg også fået fire år med et væld af gode oplevelser. Alle de forskellige oplevelser rummer noget særligt, som gør, at jeg ikke vil undvære mit kor. Det giver glæde, når koret bringer de helt store følelser i spil blandt tilhørerne til koncerter. Det giver selvtillid at mærke, hvordan en workshopweekend kan dygtiggøre koret. Og vores turneer bliver ofte til minder for livet. Det har givet oplevelser jeg ikke ville have været foruden!



PÆDAGOGISKE POINTER

SYV PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED UNGE MED GIGT.

1) GIGT KAN HAVE MEGET FORSKELLIG INDFLYDELSE

Nogle unge med gigt udfordres meget af deres sygdom og det kan påvirke hele deres hverdag. Men mange unge med gigt lever idag et helt almindeligt liv lige som alle andre unge takket være god medicinering. Det er derfor meget vigtigt at forventningsafstemme med den enkelte ud fra dennes behov.

2) TÆNK I ALTERNATIVER VED LANGE GÅ- OG LØBETURE

Unge med gigt har kroniske smerter i leddene og derfor kan det være svært at løbe eller gå lange ture. I disse tilfælde kan den unge med gigt fx cykle turen i stedet for eller blive kørt i bil en del af turen. Det er vigtigt, at den unge med gigt stadig er med selvom han/hun ikke kan klare hele udfordringen.

3) UNDGÅ TRAPPER

Planlægger I møder på øverste sal uden elevator eller skifter I lokale i løbet af dagen, så overvej at trapper kan være udfordrende for unge med gigt.

4) ÅBEN SNAK OM GIGT

Mange teenagere med gigt vil helst være som alle andre og prøver derfor at skjule deres sygdom. Her kan I prøve at tale med den unge om, hvordan I kan tage hensyn uden, at den unge føler sig særbehandlet. Det er vigtigt at den unge selv tager ansvar for sin sygdom og siger fra, når vedkommende ikke kan mere.

5) PLANLÆG PAUSER

De kroniske ledsmerter som gigt medfører, kan gøre unge med gigt mere trætte end andre unge. Det gør, at unge med gigt kan være meget trætte efter en hel dag eller weekend med aktiviteter. Derfor kan det være en god idé at aftale med den unge, hvordan han eller hun kan deltage og hvornår der er brug for pauser.

6) KRAFTIG MEDICINERING

Mange unge med gigt bruger kraftig medicinering. Det kan være en god idé at have et overblik over medicineringen, hvis den unge har brug for hjælp til at huske sin medicin. Det kan også være en god idé at forklare gruppen, hvorfor den unge tager meget medicin og hvad det betyder. Det kan være med til at forebygge eventuelle fordomme.

7) ALKOHOL OG MEDICIN

Noget gigtmedicin gør, at man ikke kan tåle alkohol. Det kan være et meget følsomt emne i teenageårene. Her er det en god idé at støtte den unge i, hvordan man kan sige nej tak til alkohol og stadig have det sjovt i fællesskabet.

Udarbejdet i samarbejde med ForeningeN af Unge med Gigt, FNUG (www.fnug.dk)

TEKNISK KOMPENSATION

Teknikken kan være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på café – eller i foreningslivet.

SPECIALUDFORMEDE REDSKABER

Specialudformede redskaber kan være alt fra bestik til køkkenredskaber og værktøj. Fx kan man få bestik med tykke greb, så man ikke behøver bøje sine fingre for meget. Eller det kan være håndtag, der peger opad, så brugeren ikke belaster sine håndled, hvilket kan gøre ondt, hvis man har gigt.

STØTTESTRØMPER

Nogle gigtsyge bruger støttestrømper for at aflaste benene, når de oplever smerter

GRIBETANG ELLER LANGT SKOHORN

For nogle med gigt kan det være svært at nå ting, der ligger på gulvet. Her kan en gribetang være en stor hjælp. Af samme grund kan det være til stor hjælp med et langt skohorn eller en strømpepåtager.

Udarbejdet i samarbejde med Foreningen for Unge med Gigt, FNUG (www.FNUG.dk)



STYRKEN VED AT HAVE GIGT

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente at disse unge er lige så forskellige som alle andre af ens aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når en forening inkluderer mennesker, der allerede før eller mens de blev unge har mødt større specifikke udfordringer i deres liv, så vil man ofte også møde mennesker, der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer, som vil give øget fokus på noget specifikt i de nye fællesskaber. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.

BØRN OG UNGE MED GIGT VIL OFTE BIDRAGE MED:

- En større taknemmelighed og glæde over det, man deltager i, da unge med giggt ofte er blevet nødt til at vælge aktiviteter fra på grund af sygdommen
- Empatiske evne og forståelse for andres udfordringer, da unge med giggt ved, hvordan det føles at blive udfordret i hverdagen og kender de kaotiske følelser omkring ”hvorfør lige mig?”
- Evne til at prioritere og finde stabilitet i hvad der er vigtigt for dem, da sygdommen tit tvinger dem til at prioritere

Udarbejdet i samarbejde med ForeningeN af Unge med Gigt, FNUG (www.fnug.dk)



PÆDAGOGISKE POINTER

OTTE PÆDAGOGISKE POINTER TIL DIG, DER ARBEJDER MED DØVE UNGE.

1) DØVE ER HELT NORMALE – DE KAN BARE IKKE HØRE

Unge døve er helt normale unge mennesker, der har det tilfælles, at de bruger tegnsprog. De kan ikke høre hvis du råber efter dem, men de vil helt sikkert gerne kommunikere med dig gennem enten tolk, skrift eller brug af hele kroppen og gode intentioner.

2) ACCEPTER, AT DER VIL VÆRE EN TOLK TILSTEDE

Når døve unge skal kommunikere med hørende unge, vil der være brug for en tolk, der kan oversætte tegnsprog til tale og omvendt. Man skal således indstille sig på, at der vil være en ekstra person til stede, som vil være på arbejde, når den døve indgår i kommunikation med hørende.

3) TAL TIL DEN DØVE UNGE – IKKE TIL TOLKEN

Da det er tolken, der sætter lyd på ordene, kan det være en naturlig reaktion for hørende, at se på tolken, når den døve taler. Kig i stedet på den døve unge ligesom du ville give enhver anden opmærksomhed i en samtale – og vær samtidig opmærksom på, at mange døve unge støtter sig op af mundaflæsning.

4) TOLKEN KAN HAVE EN DÅRLIG DAG

Tolken er også et menneske – og som alle andre, kan han/hun have en dårlig dag, hvilket kan gå ud over den døves kommunikation, hvilket ikke må ligge den døve til last. Hav derfor tålmodighed med både den døve og med tolken ligesom du ville vise overbærenhed over for andre.

5) SOCIALE SITUATIONER BLIVER SOM STANDARD IKKE TOLKET

Hvis den døve unge har tolk med vil alt, hvad der sker i mødesituationer, under aktiviteter og i undervisningssituationer blive tolket – men tolken skal også have pauser, hvilket typisk vil ske, når der er indholdsmæssige pauser i programmet. Da det kan virke meget demotiverende ikke at deltage i det sociale liv og i al smalltalken, er det derfor ekstra vigtigt at være opmærksom på, at få den døve unge inddraget socialt i netop pauserne, da det ofte er her, der skabes relationer og man lærer hinanden at kende.

6) KOMMUNIKATION PÅ SKRIFT VIRKER

Når der ikke er tolk til rådighed, så skriv med den døve unge, da man herigennem kan opretholde en rigtig god kommunikation. Hav tålmodighed, da skrift tager længere tid end tale – men brug papir og blyant, tablet-computer og sms til at udfolde skriftsprogets muligheder i kommunikationen med døve unge.

7) KOMMUNIKER MED HELE KROPPEN

Smid hæmningerne og begynd at kommuniker med hele kroppen. Meget tegnsprog er skabt på baggrund af intuition og døve vil forstå meget af det du siger, hvis du ser på dem, taler med tydelig gestikulation og bruger hele kroppen til at kommunikere med.

8) DØVE UNGE ER AKTIVT KOBLET PÅ AL KOMMUNIKATION

Som døv ung er man koblet aktivt på al den kommunikation man indgår i. Hørende unge kan dele deres fokus, så de har fokus et andet sted, samtidig med at de følger perifært med i en samtale. Denne mulighed har døve unge ikke og derfor kan man som ung døv hurtigere blive træt og får brug for en pause alene, hvor der kan kobles fra al kommunikationen.

Udarbejdet i samarbejde med Danske Døves Ungdomsforbund (www.ddu.dk)

STYRKEN VED DØVE UNGE

Når man som foreningsfællesskab vælger at inkludere unge med handicap, så bør man forvente, at disse unge er lige så forskellige som alle andre aktive medlemmer – de er jo først og fremmest unge mennesker, der ønsker at være med i et socialt fællesskab om en fælles interesse.

Men når man inkludere unge mennesker der tidligt i deres liv har mødt nogle specifikke udfordringer, vil man ofte også møde mennesker der bidrager med noget unikt til fællesskabet. Ofte indeholder disse unge nogle ressourcer som vil give øget fokus på noget specifikt i gruppen. Herunder kan du se eksempler på dette.

DØVE BØRN OG UNGE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- Mødekulturen vil blive mere struktureret, da tegnsprogstolken ikke kan oversætte, hvis flere taler samtidigt – og mødedeltagerne bliver derfor nødt til kun at tale, når de har ordet.
- Inspiration til mod – da andre kan se et tydeligt eksempel på, at man blot ved at prøve at kommunikere også kan komme til orde, selv uden talesprog
- Viden om tegnsprog, som kan bruges aktivt i foreningslivet. Ofte er der en nysgerrig og positiv reaktion over for tegnsprog og indsigt i denne verden
- Unge døve er ofte stolte af deres kulturfællesskab med andre døve. Dette kan inspirere andre til også at udvise stolthed over deres kulturfællesskaber

Udarbejdet i samarbejde med Danske Døves Ungdomsforbund (www.ddu.dk)



TEKNISK KOMPENSATION

For døve unge er den primære kilde til kompensation for handicap det at blive tolket fra tegnsprog til tale og omvendt. Men skrift og kropssprog kan også være en hjælp til at klare hverdagen – derhjemme, på arbejde, under uddannelse, på cafeen – eller i foreningslivet.

TOLKEMULIGHEDER

Generelt har man rigtig gode muligheder for at blive tolket i Danmark. Men systemet er dog bedst tilpasset til henholdsvis jobmarked og på uddannelsesinstitutioner. Mange døve kan få op til 20 tolketimer bevilliget, hvis de har et job, hvor det er relevant, mens al undervisning som udgangspunkt bliver bevilliget til SU-godkendte uddannelser. Derudover har man gode muligheder for at få bevilliget tolk til handicap-politiske aktiviteter.

Det kan dog være en udfordring at få bevilliget tolk til sociale aktiviteter i den udstrækning som døve unge, der er aktive på uddannelser eller i foreningslivet kunne have brug for. Når man er døv ung og går på en SU-berettiget uddannelse, vil man typisk få alt det faglige tolket, mens det sociale mellem timerne, samt de sociale arrangementer uden for skoletid ikke bliver tolket. Der har været forsøg med at øge bevillingen til socialtolkning, familiefester og lægebesøg – og det er usikkert, hvad fremtiden byder på dette område. For at få bevilliget tolk, skal man være berettiget til det og samtidig være oprettet som bruger hos Den Nationale Tolkemyndighed.

DØVEKONSULENTER

For at finde frem til hvilken hjælp man som døv ung kan få, kan man kontakte en døvekonsulent fra 'Center for døve. Hos døvekonsulenten kan man få en bisidder, hjælp til ansøgninger om hjælpemidler, jobsøgning, samtaler med kommune osv.

VIBRERENDE ALARM

Mange døve bruger vibrerende alarmer, der kan tilsluttes brandalarmen, babyalarmen eller andre elektroniske apparater. Dette gør at de ved, hvornår de bør reagere på noget specifikt.

Udarbejdet i samarbejde med Danske Døves Ungdomsforbund (www.ddu.dk)

JEG HOLDER ØJE MED, HVAD DE ANDRE GØR

RASMUS MORELL NIELSEN, 25 ÅR: AKTIV SOM DØV

Jeg mistede hørelsen, da jeg var 3 år gammel. Jeg er i dag næsten døv, men fordi jeg har kunnet høre, kan jeg tale. At være døv er et socialt handicap, fordi man er uden for, når man ikke kan høre, hvad de andre siger, taler om og griner af.

Da jeg var 11 år gammel begyndte jeg til springgymnastik. Jeg havde min far med som tolk. Det var sjovt og udfordrende, og jeg havde det mod, der skulle til for at kaste mig ud i svære spring. Nu, 14 år senere, er springgymnastikken stadig det, jeg brænder for. Jeg bruger 3 dage om ugen på træning med et af Danmarks bedste spring-rytme hold. De rytmiske serier, hvor samtidighed og præcision er et konkurrenceparameter, er selvfølgelig en kæmpe udfordring for mig, når jeg ikke kan høre alle musikkens takter. **Jeg holder øje med, hvad de andre gør, og træner, træner og træner** indtil jeg har indøvet alle bevægelser.

Når jeg ser tilbage på den hjælp og støtte, jeg har modtaget fra andre, så tænker jeg navnlig på, at **mine trænere og mine holdkammerater har sørget for, at jeg fik genfortalt, hvad der skulle ske**. En del har endda lært sig lidt tegnsprog. Men det kommer ikke af sig selv. Det har været vigtigt for mig, at benytte mit handicap på en positiv måde, f.eks. ved at bruge selvironi til at tale om mit handicap, og ved selv at tage initiativ til dialog med andre. **Det er meget vigtigt at være åben, så andre har mod på at forsøge at tale med** mig og lyst til at lære mig at kende. Prisen for at være alene i det hørende miljø er dog, at jeg har været nødt til at acceptere, at jeg ikke har mulighed for at forstå alt, hvad der bliver sagt. Men vigtigst af alt er, at jeg er stædig og fighter for at nå mine mål.

