

Funktionsnedsættelse og udfordringer

Opgaver og arbejdsforhold på en læreplads kan være ekstra svære, når du har en funktionsnedsættelse. Men måske kan skolen søge om, at du får hjælp. Forbered dig på at møde SPS-vejlederen, så I får et godt samarbejde.

DIN DIAGNOSE

Der er mange funktionsnedsættelser – og måske har du mere end en. De står i alfabetisk rækkefølge. Sæt flueben ved det, der beskriver dig.

ADHD/ADD

angst

Asperger/autisme

bipolar

blind/nedsat syn

borderline

CP

depression

døv/nedsat hørelse

epilepsi

fibromyalgi

gigt

hjerneskade

indlæringsvanskeligheder

kronisk migræne

kronisk sygdom – hvilken:

muskelsvind

OCD

ordblind/talblind

personlighedsforstyrrelse

PTSD

sclerose

skizofreni

smerter i kroppen – hvor:

andet – hvad:

DINE UDFORDRINGER

Tænk over, hvad der kan blive svært for dig på en læreplads med din funktionsnedsættelse. Hvad plejer du f.eks. at have problemer med i skolen? Kig f.eks. på opgaven fra modul 1 og 2. Tjek evt. opgaven fra modul 3 om, hvad der er svært på en konkret læreplads. **Sæt flueben ved alt det, som er udfordrende for dig.**

- | | |
|---|--|
| at planlægge opgaver | at have kundekontakt |
| at skabe struktur | at tale i telefon |
| at få overblik | at møde stabilt/til tiden |
| at holde styr på detaljer | at forstå hentydninger |
| at koncentrere mig | at forstå ironi/humor |
| at huske | at læse |
| at arbejdsdagen er uforudsigelig | at skrive |
| at arbejdsdagen er ensformig | at regne |
| at have flere opgaver på en gang | at have stillesiddende arbejde |
| at få flere beskeder på en gang | at stå op (i længere tid) |
| at holde styr på mine ting | at gå (langt) eller på trapper |
| at arbejde selvstændigt | at løfte/bære |
| at tage initiativ | at se i mørke/svag belysning |
| at forudse konsekvenser | at se i stærkt/direkte lys |
| at vide om jeg er god nok | at være i støj |
| at fungere socialt med andre | at være i stilhed |
| at samarbejde generelt | at arbejde 37 timer om ugen |
| at samarbejde med fremmede | at styre negative tanker |

Er alle dine udfordringer ikke nævnt?

Så tilføj hvad der (også) kan blive svært for dig på en læreplads.

DINE KONSEKVENSER

Tænk over, hvilke problemer du kan få på en læreplads, hvis du IKKE får hjælp til dine udfordringer. Husk f.eks., hvordan det plejer at påvirke dig, når noget er meget svært i lang tid.

EVT. SÆRLIGE STYRKER

Overvej, om din funktionsnedsættelse giver dig super-kræfter! Noget du er særlig god til, fordi du har din diagnose. Husk, det skal være relevant for dine arbejdsopgaver. Husk også, at du ikke behøver have superkræfter! **Sæt flueben (gerne flere) eller tilføj selv.**

får **mange idéer**

ekstra **højt energi-niveau**

god til at **spotte fejl og mangler**

god til at holde **styr på detaljer**

elsker **ensformigt arbejde**

hyperfokus + stor koncentration

stor **tålmodighed og tolerance**

mærker let om andre trives

Er alle dine styrker ikke nævnt?

Så tilføj flere, som er relevante for dine arbejdsopgaver.

Gem dine papirer. Du skal bruge dem på modul 7 og til mødet med din SPS-vejleder. Du skal også bruge dem, når du og skolen mødes med en virksomhed.