

# FÆLLESSKABER FOR ALLE

EN VÆRKTÆJSKASSE TIL DIG, DER VIL  
ARBEJDE MED INKLUSION OG MANGFOLDIGHED I ET  
FÆLLESSKAB



Sammenslutningen af  
Unge Med Handicap

---

## FÆLLESSKABER FOR ALLE

---

**Dette materiale er målrettet dig, der gerne vil arbejde med en større mangfoldighed i et fællesskab. Materialets vigtigste pointer er, at alle – uanset handicap – har noget at byde ind med, og at man med den rette støtte og åbne tilgang vil kunne skabe gode fællesskaber for alle.**

**Materialet giver dig en basisforståelse for inklusion, tilgængelighed og handicap. Der er lagt vægt på styrker i det mangfoldige fællesskab, hvor alle kan bidrage med noget. I materialet finder du desuden en række pædagogiske pointer til, hvordan du helt lavpraktisk kan skabe gode fællesskaber, hvor unge med særlige behov indgår.**

**Materialet er opdelt i forskellige typer handicap og giver dig redskaber til at imødekomme særlige behov hos unge, som ønsker at være del af et fællesskab. Du kan fx anvende materialet som op-slagsværk eller som samtalekort. Materialet erstatter ikke den gode dialog med enkelte unge, da det altid vil være det bedste sted at starte.**

**De handicapgrupper, som er nævnt i materialet, er på ingen måde udtømmende. Samtidig er det vigtigt at nævne, at der er nuancer og forskelle i, hvordan handicap kommer til udtryk hos den enkelte unge.**

*Materialet blev udviklet af Sammenslutningen af Unge Med Handicap i forbindelse med Projekt "Foreninger For Alle" i 2013. Det er revideret og genoptrykt i 2019 med støtte fra Socialstyrelsen i forbindelse med projektet "Fælles om Fritiden". Anvendte ikoner er lavet af Freepik og downloadet fra [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)*

# OVERSIGT

*Du finder følgende kort og kategorier i værktøjskassen*

- ⇒ **Oversigt**
- ⇒ **Om SUMH**

## **HANDICAP, MANGFOLDIGHED & TILGÆNGELIGHED**

- ⇒ **Generelle pointer I & II**
- ⇒ **Hvorfor mangfoldige fællesskaber?**
- ⇒ **Det sociale handicapbegreb**
- ⇒ **Tilgængelighed I & II**

## **FOKUS PÅ PSYKISKE OG KOGNITIVE HANDICAP**

- ⇒ **Udviklingshæmning**
- ⇒ **Autismespektrumforstyrrelse (ASF)**
- ⇒ **ADHD**
- ⇒ **Psykisk sårbarhed**

## **FOKUS PÅ FYSISKE HANDICAP**

- ⇒ **Muskelsvind**
- ⇒ **Gigt**
- ⇒ **Sclerose**
- ⇒ **Cerebral Parese**
- ⇒ **Ung Kørestolsbruger**
- ⇒ **Ung med egen hjælper (BPA)**

## **FOKUS PÅ KOMMUNIKATIONSHANDICAP**

- ⇒ **Synshandicao**
- ⇒ **Hørenedsættelse**
- ⇒ **Døvblindhed**
- ⇒ **Døvhed**
- ⇒ **Dysleksi (Ordblindhed)**



---

## OM SUMH

---

### SAMMENSLUTNINGEN AF UNGE MED HANDICAP

Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) er en politisk paraplyorganisation for og af unge med handicap. SUMHs vision er, at alle unge med handicap har mulighed for at leve det ungdomsliv, som de ønsker. Vores arbejde består først fremmest i at sikre unge med handicap medindflydelse og repræsentation i samfundet. Det gør vi ved at styrke vores medlemsorganisationers virke, arbejde politisk og udvikle nye projekter og initiativer, der sætter unge med handicap i front som de ressourcer, de er.

SUMH har udviklet dette materiale som led i vores arbejde med frivillighed og foreningsliv, men materialet kan anvendes i alle typer fællesskaber. Fx i regi af skole og uddannelse, arbejdsmarkedet m.m.

Du kan læse mere om SUMH og finde links til alle SUMHs medlemsorganisationer på [www.sumh.dk](http://www.sumh.dk)

### HVORDAN KAN I BRUGE SUMH?

Ud over de råd og redskaber, som du kan finde i dette materiale, kan du altid kontakte SUMH med henblik på at få tilrettelagt et kursus eller et udviklingsforløb vedrørende øget mangfoldighed.

Kontakt os på mail: [sumh@sumh.dk](mailto:sumh@sumh.dk) for at få et tilbud.

**HANDICAP,  
MANGFOLDIGHED &  
TILGÆNGELIGHED**

# HANDICAP, MANGFOLDIGHED & TILGÆNGELIGHED

*På de følgende kort kan du læse om, hvorfor I som fællesskab bør arbejde med mangfoldighed, og hvad I kan få ud af det. Du kan også blive klogere på handicapbegrebets udvikling, og hvordan en social handicapforståelse kan hjælpe til at se muligheder frem for begrænsninger.*

*Du kan desuden læse om, hvordan god tilgængelighed skaber muligheder for lige deltagelse, og få en forståelse af hvilke elementer, som tilgængelige omgivelser og fællesskaber består af.*



## **GENERELLE POINTER I & II**



## **HVORFOR MANGFOLDIGE FÆLLESSKABER?**



## **DET SOCIALE HANDICAPBEGREB**



## **TILGÆNGELIGHED I & II**



---

## GENERELLE POINTER I

---

*Her er ti generelle overvejelser og refleksioner om at møde unge med handicap i et fællesskab. Disse råd gælder på tværs af handicap – uanset om der er tale om et synligt eller usynligt handicap.*

*Rådene kan opsummeres ganske enkelt (for det er i virkeligheden det, de er): Du skal møde den unge, som du ville møde alle andre mennesker. Du kan dog med fordel tænke over følgende jf. kortene om social, pædagogisk og fysisk tilgængelighed.*

### 1) TAG ALTID UDGANGSPUNKT I DEN ENKELTE

At kende til en persons handicap er fint, men handicapdefinitioner er aldrig fastlåste og entydige definitioner. De er ofte korte og generelle beskrivelser, som kun er vejledende og typiske træk ved en given funktionsnedsættelse, dens 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) VÆR OPMÆRKSOM PÅ DINE EGNE FORDOMME

Et handicap bliver ofte noget, man som udenforstående bruger til at danne sig en mening om et menneske. Det kan være rigtig svært for den unge at slippe ud af en bestemt rolle, hvor man bliver set som sin funktionsnedsættelse og ikke som den, man er. Mange unge med handicap oplever fordomme og uvidenhed om handicap i stort set alle typer fællesskaber, hvor de færdes. For eksempel at man ikke kan tage en uddannelse, hvis man sidder i kørestol, at man ikke kan dyrke sport som blind, eller at man ikke kan være frivillig i en forening, hvis man har Autismespektrumforstyrrelse. Mange oplever også, at der bliver taget misforståede hensyn, som der måske slet ikke er behov for. Vi kan som mennesker ikke komme udenom, at vi præges af vores fordomme, men det er vigtigt at reflektere aktivt over dem og være oprigtigt nysgerrig på det andet menneske.



### 3) SPØRG, HVIS DU ER I TVIVL

Når man oplever noget anderledes eller ukendt – uanset om det er et synligt eller usynligt handicap, er det naturligt at opleve berøringsangst og usikkerhed. Man kan blive i tvivl om, den unge kan det samme som en selv, eller om man selv skal gøre noget anderledes. Det kan være et stort tabu at spørge ind til den anden, og måske undgår man det i frygt for at sige eller gøre noget forkert. Handicap kan blive en elefant i rummet, som ingen tør tale om. Det bedste råd er at spørge og tale med den unge på en venlig, respektfuld og nysgerrig måde. For mange mennesker med handicap er det befriende, hvis omgivelserne tør spørge ind til deres handicap. Det kan være med til at afmystificere og dermed aftabuisere funktionsnedsættelsen.

### 4) SKAB RAMMER, HVOR DET ER OK AT GØRE OPMÆRKSOM PÅ SÆRLIGE BEHOV

Det kan være svært at imødekomme nogle særlige behov, man reelt ikke kender til. Samtidig kan det være svært for en ung med et handicap selv at skulle gøre opmærksom på det igen og igen – enten af frygt for stigmatisering, eller fordi man som ungt menneske ikke nødvendigvis har en veldefineret erkendelse omkring, hvilke behov man har. I fællesskab, kan I skabe nogle gode rammer, hvor man taler åbent og ærligt om sine behov. Det kan gøres ved at sætte tid af til det og generelt ved at gå foran og vise, at det er ok at bede om hjælp og tale om sine udfordringer. Husk, at alle mennesker har ting i deres liv, som er svære, eller perioder hvor man har brug for ekstra hensyn, omsorg og forståelse. Hvis I som fællesskab skaber plads til at tale om det, skaber I samtidig plads til at synliggøre, hvordan den enkelte fungerer bedst i fællesskabet.





---

## GENERELLE POINTER II

---

### 5) 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. Det er et misforstået hensyn, hvis man tror, at man ikke må stille krav til unge med handicap – fx at man tager ansvar for selv at formidle sine behov. Det skal blot gøres med respekt for den enkeltes udgangspunkt.

### 6) UNDGÅ AT PAKKE DEN UNGE IND I VAT

Mange unge med handicap er gennem livet blevet 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. Unge mennesker med handicap kan meget mere, end I tror – og nogle gange også hvad de selv tror. De skal i hvert fald have lov til at forsøge. Tænk fx over: Hvordan udfordrer vi hinanden i vores fællesskab generelt – og hvordan vil vi gøre det i forhold til unge med handicap? Hvordan finder vi en god balance mellem udfordring og støtte? 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?



## **7) AT HAVE EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE KRÆVER ENERGI**

Mange funktionsnedsættelser kræver ekstra energi fra individet. Samtidig kan dagsformen ændre sig fra dag til dag og påvirke den unges deltagelse i både positiv og negativ retning. Det er derfor først og fremmest vigtigt at give lov og tid til at tage en pause, når den unge har brug for det. Tænk derfor over måder, hvorpå den enkelte får mulighed for at deltage på egne præmisser og med hensyn til fællesskabet.

## **8) ANERKEND FUNKTIONSNEDSTÆTTELSEN, SELVOM DU IKKE KAN SE DEN**

Når man har et handicap – og særligt et usynligt et, kan man opleve, at ens situation ikke bliver forstået eller anerkendt af omgivelserne. Nogle unge med usynlige handicap oplever, at de hele tiden skal kæmpe for at deres særlige behov imødekommes, eller at de konstant skal forklare sig, fordi omgivelserne ikke tror på dem. Øv dig i at huske, at den unge har brug for nogle særhensyn, og at funktionsnedsættelsen findes, selvom den unge ser ud som alle andre.

## **9) HVORNÅR ER MAN RIGTIGT MED I ET FÆLLESSKAB?**

At være med i et fællesskab handler om mere end blot at være til stede og være beskuer. Tænk over, hvordan alle i fællesskabet blive ligeværdige deltagere og medskabere, sådan at der sker en reel inklusion og ikke blot en accept af tilstedeværelse.

## **10) LIGE SOM ALLE ANDRE**

Unge med handicap er individer lige som alle andre 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.

## HVORFOR MANGFOLDIGE FÆLLESSKABER?

*Måske tænker I som forening/ fællesskab, at I allerede er rummelige og inkluderende. Måske tænker I, at det kræver mange ressourcer at byde unge med funktionsnedsættelser og særlige behov velkomne, eller at det ikke er jeres opgave. Der er dog rigtig mange gode grunde til at arbejde målrettet med at blive en mangfoldig forening.*

### VÆRDIEN AF EN MANGFOLDIG FORENING:

#### ⇒ Fokus på inklusion betyder også fokus på trivsel

Når man arbejder bevidst med inklusion af unge med særlige behov, vil man naturligt arbejde med den generelle trivsel i fællesskabet. Det kan styrke motivationen og fastholdelsen i fællesskabet. Når medlemmer og frivillige i jeres forening trives, er der store chancer for, at I både kan fastholde og rekruttere de kræfter, som I har brug for.

#### ⇒ Styrket frivillighed

Mangfoldighed styrker frivilligheden i foreningen, da det stiller krav om god og kompetent frivilligledelse og -samarbejde. Det er kompetencer, som er stærkt efterspurgt i både foreningsliv og erhvervsliv, hvilket er attraktivt for både foreningen og den enkelte frivillige.

#### ⇒ Flere frivillige kræfter

Når man kan rumme forskellighed i en forening eller et andet fællesskab, styrker det rekrutteringen. Man kan ganske enkelt nå ud til flere mennesker og få frivillige kræfter ind, som har et stort ønske om at bidrage og vise medborgerskab.



### ⇒ **Flere medlemmer og større spejling**

En mangfoldig medlems- og frivilligsammensætning skaber større spejling og identifikation med foreningen hos brugere af frivilligt socialt arbejde, eller hos potentielle medlemmer af foreningen. I kan altså både øge jeres medlemstal og skabe en større sammenhæng mellem jeres brugere og jeres frivillige. Samtidig får frivillige med meget forskellige baggrunde mulighed for at blive rollemodeller for hinanden og for brugerne.

### ⇒ **Bidrag til den unges liv**

Et aktivt og inkluderende fritidsliv, hvad enten det er som frivillig eller som deltager i foreningslivet, kan booste trivselen hos unge generelt. I kan således som forening bidrage til øget livsglæde, fællesskab og sammenhold for unge i en potentielt sårbar situation. Dermed gør I en kæmpe forskel på individniveau.

### ⇒ **Sammenhængskraft og plads til alle**

Inklusion kan være med til at nedbryde fordomme og tabuer omkring at leve med funktionsnedsættelser og særlige behov. Når vi mødes med mennesker som er forskellige fra os selv over en fælles interesse, så kommer vi tættere på hinanden. I kan dermed opleve at jeres medlemmer og frivillige bliver mere forstående og tolerante over for vores forskelligheder som mennesker. Hermed er I med til at skabe større sammenhængskraft og et samfund med plads til alle.

### ⇒ **Ressourcer**

At arbejde med mangfoldighed kan give adgang til ressourcer. For foreninger med en særlig social og mangfoldig profil vil der ofte være gode muligheder for at søge om kommunal eller privat støtte, idet de er med til at løfte et samfundsansvar og skabe sammenhængskraft.

---

## DET SOCIALE HANDICAPBEGREB

---

*Det kan være gavnligt at gøre sig nogle overvejelser omkring, hvad et handicap egentlig er. Det har nemlig betydning for, hvordan du kan tænke i muligheder og barrierer for den enkeltes deltagelse.*

### HANDICAPBEGREBETS UDVIKLING

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

Denne udvikling affødte bl.a. et handicapbegreb, som i langt højere grad fokuserer på de barrierer, som samfundet og omgivelserne skaber. Det betyder, at handicappet i princippet først opstår i mødet med omgivelserne. I Danmark forløb denne udvikling parallelt med en tilsvarende international udvikling, som i 1993 førte til en formulering af det såkaldte 'miljørelaterede' eller 'sociale' handicapbegreb i FN. I 2009 tilsluttede Danmark sig FNs handicapkonvention, som ligeledes foreskriver det miljørelaterede handicapbegreb.

### UNIVERSELT DESIGN

I det seneste år fylder især tanken om Universelt Design. Det er, at skabe rammer, hvor alle trives og kan deltage ligeværdigt. Det vil sige, at de ændringer vi laver i forhold til mennesker med en funktionsnedsættelse, kommer alle til gode.



## HANDICAPPET OPSTÅR I MØDET MED OMGIVELSERNE

Her sker der altså en skelen mellem to nøglebegreber: **Funktionsnedsættelse** og **Handicap**

- ⇒ **Funktionsnedsættelsen** er det givne objektivt konstaterbare hos en person, hvad enten det 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. Det betyder altså, at der med den rette kompensation kan skabes lige muligheder for deltagelse i samfundet.

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

FUNKTIONSNEDSÆTTELSE + BARRIERE = HANDICAP

*Følgende udsagn eller ligning skitserer tankegangen omkring kompensationens rolle:*

FUNKTIONSNEDSÆTTELSE + KOMPENSATION = LIGE MULIGHEDER

## TILGÆNGELIGHED I

*Mange forbinder tilgængelighed med de fysiske rammer og adgangsmuligheder, og 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. Tilgængelighed bør således opfattes som en kombination af tre områder: Fysisk, Pædagogisk og Social tilgængelighed.*

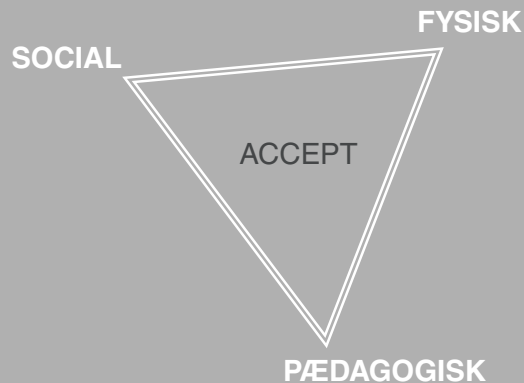
*Med en tre-delt tilgængelighedsforståelse vil SUMH flytte den entydige forståelse af tilgængelighed som kun fysisk og samtidig vise, hvor lidt ressourcekrævende det kan være at gøre et fællesskab tilgængeligt for unge med en funktionsnedsættelse.*

### TREDELT TILGÆNGELIGHED

Tilgængelighed kan forstås som en trekant, hvor hvert hjørne repræsenterer forskellige indgange til forståelsen af tilgængelighed.

De tre tilgængelighedsområder – den sociale, pædagogiske og fysiske – skal ikke forstås som isolerede, men derimod som sammenhængende og ofte overlappende og indbyrdes afhængige.

Fælles for alle tre spidser i trekanten ligger accepten af den unges ligeværdige deltagelse i fællesskabet.



## UNIVERSELT DESIGN

Når I arbejder med tilgængelighed, er det generelt værd at have med i overvejelserne, at den kan komme alle til gode - ideen om Universelt Design.

Selvom Universelt Design oprindeligt udspringer af design af fysiske rammer og objekter, kan det sagtens overføres på den sociale og pædagogiske tilgængelighed. Det handler om, hvordan vi indretter os, så alle kan deltage, og at der ikke fokuseres på det enkelte individ som særligt, men at tiltagene kommer alle til gode.

Universelt design er udformning af produkter, omgivelser, ordninger og tilbud, således at de i videst mulig omfang kan anvendes af alle personer uden behov for tilpasning eller særlig udformning.





---

## TILGÆNGELIGHED II

---

### FYSISK TILGÆNGELIGHED

Fysisk tilgængelighed handler om de fysiske omgivelser. Helt overordnet er fysiske tilgængelighed ofte en forudsætning for deltagelse. Det er bl.a. adgangsforhold, men kan også handle om lys, lyd, luft og digital tilgængelighed. Det handler i første omgang om at være bevidst om det, og acceptere, at den unge skal kunne være med i fællesskabet. Derfor skal man tilpasse sine fysiske rammer og finde fælles løsninger, der kan fungere.

For eksempel kan adgang ofte skabes ved at flytte til et lokale uden trapper, lydforhold kan forbedres ved at bruge en mikrofon, og lysindfald kan sikres ved at placere sig ved et vindue. Det er ikke nødvendigvis dyrt og kompliceret at skabe fysisk tilgængelighed, men det handler om fleksibilitet og viljen til at finde en løsning sammen med den unge.

*Inspiration til og eksempler på fysisk tilgængelighed for de enkelte funktionsnedsættelser kan findes i på kortene om teknisk kompensation. Desuden kan man finde mere viden om tilgængelige steder på [www.godadgang.dk](http://www.godadgang.dk)*

### PÆDAGOGISK TILGÆNGELIGHED

Hvorvidt aktiviteter er pædagogisk tilgængelige eller kan gøres tilgængelig, afhænger i høj grad af aktiviteterne såvel som de enkelte individer, der er involveret i dem. Det er klart at alle ikke kan det samme, men det betyder ikke nødvendigvis, at de ikke kan deltage. Man kan fx tænke over, hvordan der kan findes en opgave eller en funktion til alle i hver aktivitet, selvom alle ikke nødvendigvis kan deltage på den samme måde. Det handler altså om, hvorvidt aktiviteterne er tilrettelagt på en måde, så alle kan være med.

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.



Det kan også handle om, at man nogle gange tænker i nye roller, opgaver og mødeformer. Ofte er det små og lette forandringer, der kan gøre en kæmpe forskel.

*Inspiration til og eksempler på pædagogisk tilgængelighed for de enkelte funktionsnedsættelser kan findes på kortene om pædagogiske pointer.*

## SOCIAL TILGÆNGELIGHED

Den sociale tilgængelighed handler i høj grad om vores holdninger og imødekommenhed. Noget, der har betydning for den sociale tilgængelighed, er altså at der i omgivelsernes findes en bevidsthed og accept. Den sociale tilgængelighed handler om, hvilke stereotyper og fordomme, der hersker blandt de mennesker, der omgiver den unge med en funktionsnedsættelse og hvilken kultur og menneskelig rummelighed, der er til stede i fællesskabet?

Den sociale tilgængelighed er derfor et spørgsmål om at skabe bevidsthed og accept af hinanden – herunder accept af forskellighed. Såfremt man har denne accept er det nemlig muligt også at acceptere tiltag i forhold til både den fysiske og pædagogiske tilgængelighed. Denne bevidsthed kan naturligvis ikke skabes fra dag til dag, men er ofte noget der sker over længere tid. At skabe en positiv bevidsthed i grupper kan handle om at afmystificere det anderledes og ikke mindst at komme fordomme og tabuer i forkøbet. Helt praktisk kan man gøre dette gennem åbenhed, nysgerrighed, og nogle sociale trykke rammer, hvor den unge støttes i at fortælle åbent om sin funktionsnedsættelse.

*Inspiration til arbejdet med den sociale tilgængelighed kan findes på kortene om pædagogiske pointer, samt kortene om generelle pointer. Du kan desuden kontakte SUMH med henblik på at få skabt viden og bevidsthed om handicap og forskellighed i dit fællesskab gennem inklusionslege og et besøg af unge rollemodeller.*

**PSYKISKE  
& KOGNITIVE  
HANDICAP**

# FOKUS PÅ PSYKISKE & KOGNITIVE HANDICAP

*På de følgende kort kan du læse mere om forhold, der særligt omhandler unge med psykiske og kognitive funktionsnedsættelser. For alle nævnte funktionsnedsættelser finder du et kort om styrken hos unge med dette handicap, pædagogiske pointer, teknisk compensation, samt en case om en foreningsaktiv ung.*

*De handicapgrupper, som er nævnt i materialet er på ingen måde udtømmende. Samtidig er det vigtigt at nævne, at der er nuancer og forskelle i hvordan handicap kommer til udtryk hos den enkelte ung, og dermed også hvilke sociale, pædagogiske og fysiske hensyn der er brug for.*



**UDVIKLINGSHÆMNING**



**AUTISMESPEKTRUMFORSTYRELSE (ASF)**



**ADHD**



**PSYKISK SÅRBARHED**



**UDVIKLINGS-  
HÆMNING**



## STYRKEN VED UNGE MED UDVIKLINGSHÆMNING

*Når man som fællesskab 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 man 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.*

### UNGE MED UDVIKLINGSHÆMNING VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Et større fokus på sociale rammer i et fællesskab kommer alle til gode. Hvis man arbejder med at skabe et trykt socialt rum, styrker det sammenholdet og trivselen hos alle
- ⇒ Fokus på forskellighed skaber bedre ledere. Hvis I er gode til at få alle til at bidrage ud fra de forudsætninger og kompetencer, I hver især har, vil I styrke jeres lederkompetencer
- ⇒ Unge med udviklingshæmning vil ofte være rigtig gode til at værdsætte det fællesskab, som de indgår i. Når man har oplevet udfordringer, vil man sætte ekstra pris på de ting, som fungerer
- ⇒ Unge med udviklingshæmning kan være meget vedholdende og vil kunne nå deres mål med den rette støtte. Det kan være en kæmpe fordel for fælles opgaveløsning
- ⇒ I kan som fællesskab være med til at styrke den unges hverdagskompetencer og selvstændighed ved at lade den unge løse opgaver og opleve at have ansvar og indgå ligeværdigt.

## PÆDAGOGISKE POINTER

*Otte pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge, der har udviklingshæmning*

### **1) UNGE MED UDVIKLINGSHÆMNING ER LIGE SÅ FORSKELLIGE SOM ALLE ANDRE**

Udviklingshæmning kan knyttes til mange diagnoser, fødselsskader eller generelle indlæringsvanskeligheder. Alle er forskellige. Se mennesket først og tag udgangspunkt i interesser, kompetencer og den enkeltes personlighed frem for din forudgående viden om en specifik diagnose. Spørg ind til, hvad den enkelte er god til, frem for hvad de ikke kan.

### **2) SKAB PLADS TIL AT TALE OM, HVAD MAN HAR BRUG FOR HJÆLP TIL**

Man med fordel bruge god tid på at lave noget hyggeligt og lære hinanden at kende. Brug navnerunder, fortæl om jer selv og giv plads til, at den unge kan fortælle, hvad hun har brug for. Det giver med tiden den unge mod til selv at fortælle om, hvilke behov og hensyn hun har brug for.

### **3) LYT AKTIVT OG UNDGÅ MISFORSTÅELSER**

Mange med udviklingshæmning føler sig ofte misforstået og kan have svært at udtrykke præcis, hvad de mener. Der kan opstå frustration, når man ikke bliver forstået. Det gælder for alle, men for nogle unge med udviklingshæmning kan der være tendens til at vende skylden for misforståelser indad. Det er vigtigt, at du lytter og viser, at du gerne vil høre, hvad den unge fortæller. Lad være med at afbryde eller gøre sætninger færdige. Vær opmærksom på at skriftelig kommunikation kan være svært for nogle.

### **4) SKAB TRYKKE RAMMER**

Nye situationer, steder og mennesker kan være forbundet med stor usikkerhed. Derfor er det vigtigt, at du bruger energi på at skabe et trygt og rart miljø. Vær opmærksom på at hilse ordentligt på og inkludere den unge på en sød og omsorgsfuld måde, sådan at den unge føler sig tryk ved at deltage. Sørg for, at alle har det godt og føler sig velkommen og godt tilpas.



## 5) TILBYD FØLGESKAB

Offentlig transport og færden på ukendte steder kan skabe usikkerhed og bekymring hos den unge. Tilbyd følgeskab for at gøre det lettere for den unge at møde op. For eksempel kan I mødes ved busstoppestedet, eller du kan sørge for, at I sidder ved siden af hinanden under et møde. Du kan også tilbyde, at den unge kan ringe til dig, hvis der går noget galt på vej til eller fra jeres møde.

## 6) PAK IKKE IND I VAT

Pak ikke den unge ind i vat og lad være med at antage på forhånd, at den unge ikke kan magte en given opgave, eller hellere vil være del af et fællesskab med andre med udviklingshæmning. Lad den unge selv vurdere, hvad hun har overskud og energi til, men vær der til at hjælpe og støtte op, hvis hun beder om din hjælp. Tænk over, hvordan opgaver uddeles og afgrænses og snak med den unge.

## 7) ANERKEND PERSONLIG UDVIKLING OG BIDRAG TIL FÆLLESSKABET

Vær opmærksom på at skabe en kultur, hvor I anerkender hinandens gode arbejde og bidrag til fællesskabet. Vær opmærksom på at værdsætte, når man udvikler sig med opgaverne og fortæl det til hinanden, når I synes, at I er seje – også hvis man ikke lykkes med opgaven i første omgang.

## 8) HÅNDBYD UDFORDRINGER KONSTRUKTIVT

Nogle unge med udviklingshæmning kan blive frustrerede over ting, som set ude fra virker banale. Det kan nemlig være svært at overskue konsekvenser af fejltagelser og uventede situationer. Hvis du oplever, at den unge bliver frustreret, kan du hjælpe ved at vise omsorg og forståelse for, at den unge måske oplever udfordringen og dens konsekvenser større, end de faktisk er. Hjælp den unge med at rationalisere og få problemerne konkretiseret og hjælp med at se løsninger.



---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*Som unge med udviklingshæmning 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.*

### **MOBILTELEFON**

Mange unge med udviklingshæmning bruger deres mobiltelefon som et hjælpemiddel i hverdagen. Apps som Rejseplanen og Google Maps kan give sikkerhed og overblik i forhold til at komme fra A til B. Samtidig giver mobilen mulighed for at ringe til nogen, hvis man får brug for støtte og hjælp her og nu.

### **LEDSAGERORDNINGER, HJEMMEVEJLEDERE M.M.**

Nogle unge har ledsager eller hjemmevejledere, men det er langt fra alle. Det kan være en person, som skal hjælpe den unge med at håndtere en konkret udfordring i hverdagen eller mere generelt i forhold til støtte til et selvstændigt liv. Det er vigtigt, at du altid taler direkte med den unge og ikke igennem ledsageren



## AT SE LYSET I DE ANDRES ØJNE

### RIKKE, 23 ÅR - AKTIV MED UDVIKLINGSHÆMNING

Jeg havde aldrig selv fået tanken om at blive frivillig. Jeg anede faktisk ikke, hvorfor jeg skulle bruge tid på det, eller hvad jeg kunne få ud af det. Jeg arbejder i en tøjbutik og det har altid været min drøm. Så jeg havde aldrig overvejet, at jeg også skulle lave frivilligt arbejde og få så meget ud af det.

Min hjemmevejleder spurgte mig en dag, om jeg ville give min mening til kende, om hvor der manglede "varme hænder." Senere blev jeg opfordret til at deltage i et borgerpanel om emnet i Odense Kommune. Der skulle jeg være med til at beslutte, hvordan der skulle ansættes "varme hænder" i kommunen. Jeg vidste ikke helt, hvad det gik ud på. Men da jeg fandt ud af, hvor meget indflydelse jeg fik, og at de faktisk lyttede til mig, gjorde det mig meget glad. Jeg oplevede, at det at sige min mening og gøre en forskel, var ekstremt tilfredsstillende.

Da forløbet var slut undersøgte jeg muligheden for at fortsætte med at lave frivilligt arbejde. Jeg fandt ULF Ungdom, hvor jeg stillede op som formand. I Ulf Ungdom laver jeg frivilligt bestyrelsesarbejde, jeg planlægger arrangementer for andre unge, tager ud og fortæller om mine erfaringer og laver politisk arbejde.

Jeg regnede ikke med, at jeg kunne få venskaber eller passe ind i en gruppe på den måde, som jeg gør i mit frivillige arbejde. Jeg vidste ikke, at der fandtes et sted, hvor man blev taget så godt i mod og blev accepteret, som den man er. Jeg betragter ULF Ungdom som min familie, og jeg har fået et meget tæt bånd til de andre. Det var en øjenåbner for mig, hvor meget det faktisk betyder at hjælpe andre og give dem mere mod på livet. Jeg ved nemlig selv, hvor svært det er at tage initiativ, når man har nogle



udfordringer. Derfor er det særlig vigtigt for mig at kunne se andres glæde og lyset i øjnene over at blive del af et fællesskab. Jeg bliver så glad, når jeg gennem mit frivillige arbejde hjælper andre unge til at udvikle sig og få små succesoplevelser.

Jeg vil også gerne selv udvikle mig. Det gør jeg blandt andet ved at være frivillig. Der sker altid noget nyt, og jeg bliver udfordret af, at alting ikke kan planlægges. Min drøm er at blive lige så uafhængig som alle andre mennesker og kunne klare mig selv i hverdagen. Jeg vil derhen, hvor jeg ikke er afhængig af systemet og kan klare mig i hverdagen uden at bruge en hjemmevejleder. Det frivillige arbejde og mit job i tøjbutikken hjælper mig med at nå min drøm. Før troede jeg ikke nok på mig selv, men det gør jeg nu. Jeg er blevet bedre til at arrangere spontane aftaler, og håndtere ændringer som jeg ikke var forberedt på.

Min historie viser, at man ikke skal dømme mennesker på forhånd – der kan ske så meget udvikling hos et menneske med den passende støtte og opfordring til at deltage. I dag føler jeg mig som en selvstændig, ung kvinde, og jeg gør en stor forskel for andre!

**AUTISMESPEKTRUM-  
FORSTYRELSE  
(ASF)**



## STYRKEN VED UNGE MED ASF

*Når man som fællesskab 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 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.*

### UNGE MED ASF VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ At alle medlemmer i foreningen øver sig i klar, tydelig og konkret kommunikation
- ⇒ 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 ASF 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
- ⇒ At der bliver lavet bedre struktur og rutiner omkring aktiviteterne, hvilket øger trygheden for alle børn

---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Otte pædagogiske pointer til dig der arbejder med unge, der har ASF*

### **1) GIV TID TIL HELHEDSINDTRYK OG BESLUTNINGER**

Mange med ASF 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 de er små. Men hvis den unge 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 ASF**

Børn og unge med ASF 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 ASF. Mange personer med ASF 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 ASF, 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 ASF er det meget ukonkret. Da mange med ASF 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 ASF 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 ASF 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 ASF 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 ASF. Snak hellere om alvorlige, vigtige og konkrete ting.

## **8) LAV RUTINER OG AFTALER**

For de fleste med ASF 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.



---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*Som unge med ASF 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 ASF 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 ASF 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 OG LIGNENDE APPS

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 ASF, 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](http://www.autismeforening.dk))*



---

## TO MODIGE PIGER

---

### KIA OG TIMIAN: AKTIV MED ASF

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 ASF 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.



**ADHD**



## STYRKEN VED UNGE MED ADHD

*Når man som fællesskab 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.*

### 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

---

## 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 have en betydning for udvikling af ADHD. ADHD er altså ikke noget, man får af dårlig opdragelse, ligesom ADHD heller ikke skyldes omsorgssvigt.

### **2) OVERBLIKKET KAN VÆRE SVÆRT**

Manglende planlægningsevner 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 implicitte 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 lave 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.



---

## 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. Smartphones har rigtig gode kalenderfunktioner, der gør det muligt at lave påmindelser, om hvad man skal og 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. Derfor kan I med fordel lave aftaler om at den unge har sin telefon fremme under jeres møder og aktiviteter.

### **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.

# 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 taks. 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 rollespils-kampagner. 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 rollespils-kampagne. 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 rollespils-kampagner, 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 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.



# PSYKISK SÅRBAR



## STYRKEN VED UNGE MED PSYKISK SÅRBARHED

*Når man som fællesskab 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 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 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

## 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 at 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 hjælpe den unge videre til relevant hjælp og rådgivning. 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 'dags-formen' 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.



---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*For psykisk sårbare handler den 'tekniske kompensation' i højere grad om at nogen kan 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. Telefonnummeret 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.

### 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,



netværksdannelse, 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.

# 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 år 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 rigtig 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.





**FYSISKE  
HANDICAP**

# FOKUS PÅ FYSISKE HANDICAP

*På de følgende kort kan du læse mere om forhold, der særligt omhandler unge med fysiske funktionsnedsættelser. For alle nævnte funktionsnedsættelser finder du et kort om styrken hos unge med dette handicap, pædagogiske pointer, teknisk kompensation, samt en case om en foreningsaktiv ung.*

*De handicapgrupper, som er nævnt i materialet er på ingen måde udtømmende. Samtidig er det vigtigt at nævne, at der er nuancer og forskelle i hvordan handicap kommer til udtryk hos den enkelte ung, og dermed også hvilke sociale, pædagogiske og fysiske hensyn der er brug for. For eksempel kan der være kognitive udfordringer forbundet med nogle fysiske handicap.*



**MUSKELSVIND**



**GIGT**



**SCLEROSE**



**CEREBRAL PARESE**



**UNG BRUGER AF KØRESTOL**



**UNG MED HJÆLPER (BPA)**



# MUSKELSVIND



## STYRKEN VED UNGE MED MUSKELSVIND

*Når man som fællesskab 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.*

### 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, rollatoren eller det usynlige handicap
- ⇒ Unge med muskelsvind vil ofte have bil, hvilket kan være en praktisk fordel for mange fællesskaber
- ⇒ Glæde over livet er ofte udtalt hos unge med muskelsvind



---

## 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, eller med en usynlig, anderledes muskelstyrke end andre unge, 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 el-kørestol 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 i forhold til 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. Derfor er der et særligt behov for at tænke i fysisk tilgængelige faciliteter.

## 6) FINMOTORIK KRÆVER OGSÅ FYSISK STYRKE

Derfor er computere 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

Mange unge med muskelsvind, vil have en hjælperordning i et eller andet omfang. 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.

## TEKNISK KOMPENSATION

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

### ELEKTRISKE KØRESTOLE OG MINICROSSERE

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 gående unge med muskelsvind foretrække minicrosseren, 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/ minicrosseren 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 fællesskabets aktiviteter byder på overnatning.

---

## 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 muskelsvindler. 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.





## STYRKEN VED UNGE MED GIGT

*Når man som fællesskab 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 man 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.*

### UNGE MED GIGT VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ En større taknemmelighed og glæde over det, man deltager i, da unge med gigft ofte er blevet nødt til at vælge aktiviteter fra på grund af sygdommen
- ⇒ Empatiske evner og forståelse for andres udfordringer, da unge med gigft 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



---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Syv pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge med gig*

### 1) GIGT KAN HAVE MEGET FORSKELLIG INDFLYDELSE

Nogle unge med gig udfordres meget af deres sygdom og det kan påvirke hele deres hverdag. Men mange unge med gig lever i dag et helt almindeligt liv ligesom 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 gig har kroniske smerter i leddene og derfor kan det være svært at løbe eller gå lange ture. I disse tilfælde kan den unge med gig fx cykle turen i stedet for eller blive kørt i bil en del af turen. Det er vigtigt, at den unge med gig 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 gig.

### 4) ÅBEN SNAK OM GIGT

Hos mange unge med gig er det et usynligt handicap, og det kan være svært at italesætte for den unge i gruppen. Her er det vigtigt 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.

---

## 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 unge med gigt 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.



---

## 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. Året efter 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 der 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!



**SCLEROSE**



## STYRKEN VED UNGE MED SCLEROSE

*Når man som fællesskab 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 før, eller mens de blev unge voksne 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.*

### UNGE MED SCLEROSE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Som ung med sclerose kan man ofte se tingene fra mange synsvinkler. Ofte har man været igennem en livslæring og et erkendelsesforløb i forbindelse med at få sygdommen, som gør, at man kan sætte sig ind i andres udfordringer
- ⇒ Unge med sclerose er ofte gode til at skabe forståelse og menneskerum i et fællesskab. Når man selv har særlige behov, er man som regel også god til at acceptere forskellighed, sige til og fra og acceptere andres grænser
- ⇒ Ofte vil man som ung med sclerose have en stærk sans for prioritering, da man ofte må prioritere sin hverdag i forhold til sit energiniveau
- ⇒ Der er mange som har et stort drive i forhold til at gøre en forskel for sig selv eller andre, fordi mange har fokus på, at livet skal gå videre, selvom man har fået en sygdom



---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Fem pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge, der har Sclerose*

### **1) SE PERSONEN FØR SYGDOMMEN**

Nogle mennesker kan have tendens til at fokusere på alt det, man ikke kan, når de hører ordet sclerose. Men ligesom for alle andre mennesker er det vigtigt for unge med sclerose at blive set som hele mennesker, der bidrager til fællesskabet, og har interesser, kompetencer og erfaringer. Tag derfor udgangspunkt i den enkelte og ikke i din forudgående viden om sygdommen. Stil hellere ti spørgsmål for meget end at lave en forkert konklusion om den unge.

### **2) EN SYGDOM MED 1000 ANSIGTER - LANGT FRA ALLE MED SCLEROSE SIDDER I EN KØRESTOL**

Sclerose er rigtig mange ting, og kan komme til udtryk i utallige variationer. Det er en autoimmun sygdom, som rammer centralnervesystemet, og derfor kan skabe funktionsnedsættelser mange forskellige steder i kroppen. Unge med sclerose kan eksempelvis opleve føleforstyrrelser, dobbeltsyn og variende grader af midlertidige eller varige funktionsnedsættelser. Det er altså helt individuelt, hvordan den enkelte er påvirket af sin sclerose. Nogle har udfordringer med at gå, mens det for andre handler om mængden af aktiviteter på en dag og andre igen har kognitive udfordringer. Tag udgangspunkt i den enkelte, og lad dem selv vurdere, hvad de kan og ikke kan.



### 3) SCLEROSETRÆTHEDEN

For mange unge med sclerose er det mest udprægede symptom sclerosestræthed, hvilket kan være svært at forklare. For nogle betyder det, at de kan sove 12 timer og stadig være trætte, mens det for andre kan betyde, at kroppen ikke fungerer efter en periode med overbelastning. Mange unge med sclerose må derfor køre en behård prioritering af deres energi, da de kan nå til et punkt, hvor der bare ikke er mere at give af. Vær derfor forstående overfor, at den unge kan have brug for mere tid, flere pauser eller nogle gange må sige fra.

### 4) ACCEPTER UVISHED OG FORANDERLIGHED

Sclerose kan være progressiv, eller ramme den unge i attacks. Uanset hvilken form sygdommen tager hos den enkelte, så forandrer den sig over livet og man vil løbende opleve en ændring af funktionsniveauet. Man bør derfor vise forståelse for, at den unge ikke ved, hvordan det ser ud i morgen. Der sker forandringer - den ene dag kan man for eksempel gå og den anden dag kan man ikke. Sørg derfor for, at I som fællesskab kan have en god dialog, hvor den unge løbende kan finde sin måde at deltage ligeværdigt i fællesskabet, og ikke bliver sat ud på et sidespor pga. en dårlig periode.

### 5) ACCEPTER OGSÅ DET, DU IKKE KAN SE

For mange unge med sclerose er det et usynligt handicap, og de kan derfor opleve fordomme og manglende accept og forståelse. For eksempel hvis man parkerer på en handicapplads, har kognitive udfordringer, en slingrende gang eller siger fra overfor en aktivitet. Spørg hvis der er noget, I er i tvivl om og skab plads til, at den unge fortæller om sig selv og sine behov.

---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

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

### MEDICINSK BEHANDLING

Der findes forskellige medicinske behandlinger for unge med sclerose. Medicinen kan mindske symptomerne eller mindske antallet af attacks, og dermed give kroppen mere tid inden funktionsniveauet ændres eller går ned ad bakke. Der kan være bivirkninger i forbindelse med medicinsk behandling, men det er langt fra alle, der oplever det. Medicin fjerner ikke sclerosen, men kan være en stor hjælp i forhold til at leve et aktivt liv på lige fod med andre.

### ANDRE TEKNISKE KOMPENSATIONER AFHÆNGER AF DEN ENKELTES SYMPTOMER

I og med at sclerose rammer så forskelligt, vil den tekniske kompensation afhænge af de specifikke funktionsned-sættelser/ symptomer hos den enkelte.



---

## AT GØRE EN FORSKEL FOR ANDRE

---

### MARTIN, 35 ÅR, AKTIV MED SCLEROSE:

I gennem 11-12 år har jeg været frivillig på infostedet på Næstved sygehus. Her tilbyder jeg en uforpligtigende og medmenneskelig snak med mennesker, som har brug for det. Det kan være patienter, pårørende eller andre, som lige kommer forbi hospitalet og har brug for at stille spørgsmål eller snakke over en kop kaffe. Nogle gange har jeg oplevet, at de bare har brug for et knus og én, der lytter. Fordi jeg selv har en kronisk sygdom, kan jeg sætte mig ind i den situation som mange står i, når de besøger et hospital. Jeg har en servicehund, som faktisk tit er en samtaleåbner – det er der en trøst i for mange mennesker.

Jeg kan godt lide at gøre noget for andre - det var derfor, jeg begyndte at være frivillig. Det giver en stor selvtilfredshed, når man har været der for et andet menneske. Som frivillig oplever jeg, at jeg som en fremmed kan være den bedste ven, som kan møde folk lige der, hvor de er her og nu.

Mit bedste råd til alle der overvejer frivilligt arbejde er, at de skal prøve det – hop ud i det! Det giver tifold igen.



## ANDERS, 35 ÅR, AKTIV MED SCLEROSE:

Jeg har været frivillig i Cirkus Flik-Flak i Odense, hvor jeg har stået for cirkustræning for børn fra alle samfundslag. For eksempel akrobatik, ethjulede cykler og alt hvad man kan forestille sig af cirkusaktiviteter. Vi var både på Danmarksturne og en gang om året rejste vi med børnene, som optrådte rundt omkring i verden. Så jeg har både rejst til Senegal, Tyskland og Canada. Jeg kan godt lide at hjælpe andre. Det er fedt at give børnene nogle oplevelse og et stærkt fællesskab. Mange af dem blev bedre rent motorisk – de gik fra at være generte til at optræde og fik masser af selvtillid, som de også kunne mærke derhjemme, til eksamen, job og lignende. Jeg var instruktør og jeg reparerede rekvisitter på baggrund af min tømreuddannelse. Så der var brug for alle mine kompetencer.

Børn er ikke særlig fordomsfulde – de spørger bare. Man får nogle vilde spørgsmål, som man kan blive overrasket over. Men hvis man er ærlig og åben, så accepterer børnene lynhurtigt en for den, man er.

Man ser tingene på en ny måde og tænker ud af boksen, når man har et handicap – bevidst og ubevidst. En fællesskab skal sørge for at bruge folks kompetencer og deres personlige drive. De skal møde folk der, hvor de er og lade være med at forudse eller antage, hvad der kan ske.

Tag folk ind - det kan være I får en positiv overraskelse!

**CEREBRAL  
PARESE**  
(SPASTISK LAMMELSE)



## STYRKEN VED UNGE MED CEREBRAL PARESE

*Når man som fællesskab 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 SOM MED ORDBLINDHED VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Mange unge med CP har gåpåmod, viljestyrke og lader sig ikke begrænse. Man er, som ung med et medfødt handicap, vant til at arbejde med det man har, og få det bedste ud af det.
- ⇒ Mange unge med CP er gode til at gå efter og vurdere, hvad der skal til, for at de kan leve det liv, som de gerne vil.
- ⇒ Unge med CP har haft deres handicap som en del af deres bagage gennem hele livet. Derfor har de ofte tidligere end andre unge skabt en bevidsthed om egne styrker og svagheder.
- ⇒ Mange unge med CP er skarpe til at vurdere omfanget af en opgave i forhold til deres egne ressourcer og kræfter, og er gode til at sige til og fra i forhold til egne grænser og overskud.
- ⇒ Når man, som barn og ung, møder modgang pga. ens handicap, opbygger man ofte en god evne til at sætte sig i andres sted og se verden fra flere vinkler.
- ⇒ Mange unge lærer sig mange kreative life-hacks relateret til at klare hverdagens gøremål med de udfordringer, som CP fører med sig.



---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Otte pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge, der har Cerebral Parese*

### 1) CP VARIERER FRA PERSON TIL PERSON

CP er en skade i hjernen, der kan opstå pga. komplikationer i graviditet og/ eller fødsel. Det kan komme til udtryk ved både små og store fysiske funktionsnedsættelser, men også som kognitive udfordringer, eller i en kombination. CP er altså en yderst bred diagnose, som varierer i utrolig stor grad fra person til person. Det betyder, at man altid skal tage udgangspunkt i den enkelte unge.

### 2) SKAB PLADS TIL FORVENTNINGSAFSTEMNING

Tag en snak med den unge om, hvilke rammer, som vedkommende bedst trives under, sådan at hans ressourcer bedst kommer i spil, og han ikke konstant må sige fra overfor en opgave. Skab en fælles kultur, hvor det altid er okay at sige til og fra.

### 3) TAG DEN UNGE MED PÅ RÅD

Unge med CP har levet med deres handicap som et grundvilkår gennem hele livet. Det vil derfor altid være den unge, som kender sig selv bedst, og bedst kan sige til og fra i forhold til et fællesskab. Ligesom for alle andre unge, er det dog en kontinuerlig proces at lære sig selv at kende, og tillære sig kompetencer, som kan hjælpe den unge med at navigere i hverdagen.

### 3) VÆR OPMÆRKSOM PÅ UDTRÆTNING

De fleste unge med CP har forskellige former for spasticitet, hvor musklen går i kramper. Musklerne i kroppen arbejder altid og er ofte overspændte – selv når man sover. Det kan lede til udtrætning – både fysisk, kognitivt og mentalt. For et fællesskab betyder det, at man skal være opmærksom på at skabe plads til pauser.



#### 4) GOD PAUSEKULTUR OG KLAR KOMMUNIKATION

Nogle unge med CP har kognitive udfordringer i større eller mindre grad. For eksempel kan det være svært at strukturere hverdagen eller en opgave, mens andre kan have tendens til at se verden sort-hvidt, og have svært ved at se nuancerne i situationer. Udtrætning kan også påvirke ens kognitive over-skud. Kognitive udfordringer kan bl.a. imødekømmes med en god pausekultur, klar kommunikation og god planlægning af fx et arrangement. Spørg, hvilke rammer, der er optimale for den unges deltagelse.

#### 5) DER ER INGEN GRUND TIL BERØRINGSANGST OG USIKKERHED

Unge med CP kan have ufrivillige bevægelser, en anderledes gangart, talebesvær eller savle mere end andre. Den unges stemme, krop og bevægelser kan med andre ord opleves anderledes, end man er vant til. Det skal man ikke lade sig skræmme af men blot behandle den unge, som man ville behandle alle andre i fællesskabet.

#### 6) TÆNK OVER DINE EGNE FORDOMME

I forlængelse af ovenstående, oplever mange unge med CP den fordom, at deres fysiske handicap eller talehandicap også betyder, at de har problemer med intelligensen eller forståelsen af, hvad man siger. Selvom man eventuelt har kognitive udfordringer, er det ikke ensbetydende med, at man ikke forstår hvad der sker. Men mange unge oplever alligevel, at folk taler ekstra højt og langsomt med dem (eller taler til deres hjælper i stedet for den unge selv!). Undgå at falde i denne fordom, og tal helt almindeligt med den unge.

#### 4) DEN UNGE KAN HAVE USYNLIGE UDFORDRINGER

Mange unge med CP er lyd- og lysfølsomme. Det betyder, at lyde og lys kan virke mere intenst for unge med CP end for andre unge. Det kan opleves som ubehageligt eller ydmygende for den unge at reagere anderledes end flertallet, og det skal der være forståelse for.

*Udarbejdet i samarbejde med CP Danmark ([www.cpdanmark.dk](http://www.cpdanmark.dk)) og CP ung ([www.cpung.dk](http://www.cpung.dk))*

---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*Som ung med Cerebral Parese 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.*

### **KØRESTOL, ROLLATOR ELLER ANDRE HJÆLPEMIDLER**

Da CP blandt andet er et motorisk handicap, har nogle unge behov for en kørestol, en minicrosser eller rollator. Nogle unge har også adgang til bil. Fælles for denne type hjælpemidler er, at det sikrer, at den unge er mobil og kan komme rundt i samfundet. Et andet fællestræk er, at unge, som bruger disse hjælpemidler, har behov for god fysisk tilgængelighed for at kunne deltage.

### **HJÆLPERORDNINGER ELLER LEDSAGELSE**

Nogle unge med CP har en hjælperordning, en ledsagerordning, sekretærstøtte eller lignende (alt efter behov). Hvis det er tilfældet, så vær opmærksom på, at der kan være en ekstra person tilstede, som har brug for et sted at opholde sig, så de kan være til rådighed for den unge. Det er forskelligt fra person til person, hvilken og hvor meget hjælp, de har fået bevilliget.

### **FYSIOTERAPI OG TRÆNING**

I og med at muskelkramper og spændinger er en del af at have CP, benytter mange unge sig af træning og fysioterapi. Man kan ikke træne et handicap væk, men mange unge prioriterer deres træning og fysioterapeutiske behandlinger højt, da det kan styrke deres krop og afhjælpe symptomer til en vis grænse.



## TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Nogle unge med CP har stærke talevanskeligheder, og bruger tekniske hjælpemidler (talecomputer og taleplade) til at kommunikere. Det betyder, at de kan kommunikere trods manglende talesprog. Det kræver blot, at man udviser tålmodighed i kommunikationen, da det kan tage længere tid at formulere sig.

---

## ET TILHØRSSTED

---

### FREDERIK, 26 ÅR: FORENINGSAKTIV MED CEREBRAL PARESE

Jeg er frivillig gældsrådgiver i Forbrugerrådet Tænks gældsrådgivning. Desuden stiftede jeg Vendepunktet i Helsingør, som var et socialt netværk for ensomme voksne. Jeg har også været meget aktiv i handicaporganisationerne som bl.a. næstformand i Sammenslutningen af Unge Med Handicap.

Det at være frivillig har givet mig et tilhørssted og en følelse af, at mine kompetencer bliver brugt. Jeg har fået en masse relationer, hvor folk har lært mig at kende, som den jeg er.

Før jeg startede med at lave frivilligt arbejde, var jeg meget indelukket. Jeg var meget afhængig af at vide, hvem der kom til en fest, og om det var nogle, jeg kendte. Ellers turde jeg ikke deltage. Det var også afgørende, at nogle ville køre mig frem og tilbage til forskellige aktiviteter, for at jeg deltog. Jeg flyttede hjemmefra samme år, som jeg begyndte at lave frivilligt arbejde. I det år begyndte jeg at opleve, at der blev plads til at være mig. Jeg voksede og blev meget selvstændig. For mig handler frivilligt arbejde om, at der er noget meningsfyldt at stå op til ud over job og skole. Og det vokser man af som menneske. Når jeg er frivillig ser jeg mig selv som en Lionel Messi – jeg spiller mine medspillere gode og skaber et socialt, sjovt og rart miljø i et frivilligt fællesskab.

Når man er frivillig, mødes man om en fælles sag, og det giver nogle rigtig gode venskaber med de andre frivillige, fordi man brænder for det samme. Det frivillige arbejde er med til at bekræfte mig i, at jeg har en eksistensberettigelse. Jeg føler at jeg bliver et led i en kæde, og at jeg bidrager med noget helt særligt. Mit frivillige arbejde har givet mig selvtilid og giver mig troen på mig selv, fordi jeg får en bekræftelse fra de andre frivillige.



Når man selv har et handicap og er frivillig i handicaporganisationerne, er det som at cykle med støttehjul, men det er samtidig også et sted, hvor jeg virkelig kunne finde mig selv og finde ud af, hvem Frederik var ud over mit handicap. Uden for handicaporganisationerne er det anderledes, men også godt. De steder, hvor jeg har været frivillig, har jeg skullet forklare og sætte ord på mit handicap overfor andre. Det er godt, fordi jeg bliver skarpere på, hvordan mit handicap faktisk påvirker mig i et fællesskab.

Dybest set handler det om, at man laver en liste over, hvad man gerne vil i livet, kontra hvad man er bange for, og hvad der holder en tilbage. Med sådan en liste kan man lettere snakke om sine udfordringer og sine begrænsninger og opsøge et fællesskab, hvor man kan bruge sine styrker og opnå det, man gerne vil. Man kan også arbejde med sin frygt og sine forhindringerne for at deltage. Man skal prøve det – det værste, der kan ske, er at man giver op efter et forsøg. Men det bliver man også klogere af.

# BRUGER AF KØRESTOL



## STYRKEN VED BRUGERE AF KØRESTOL

*Når man som fællesskab 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 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*

### UNGE SOM ER KØRESTOLSBRUGERE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Som paraplegiker har man forståelse for andre, der oplever svære udfordringer, hvilket ofte giver kompetencen til at være der, når andre mennesker har det svært
- ⇒ Mange unge kørestolsbrugere viser hvordan de løser begrænsninger i hverdagen, 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 kørestolsbrugere, 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



---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Fire pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge kørestolsbrugere*

### 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 unge 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 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 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 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.

---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*Som ung kørestolsbruger 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 svære, 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 den unge 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 I 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.



## **FORSKELLIGE SLAGS KØRESTOLE**

Der er mange forskellige typer manuelle og elektriske kørestole. I dag findes der også terrængående kørestole, der har kørestænger på. Det gør, at kørestolsbrugeren nemmere kan komme frem også i svært terræn. 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. Nogle kørestolsbrugere har et ekstra set hjul med, så de kan skifte til nogle mere grove/tynde hjul alt efter formål og terræn. Hvilken kørestol, den enkelte kan anvende, afhænger af deres behov.

---

## 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 en 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.



**UNG MED  
HJÆLPER / BPA  
(BORGERSTYRET  
PERSONLIG ASSISTANCE)**



## STYRKEN VED UNG MED EGEN HJÆLPER

*Når man som foreningsfællesskab vil inkludere børn og unge med handicap, kan 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. De har bare også et handicap.*

*Når en forening inkluderer mennesker, som har mødt udfordringer i deres liv, inkluderer man samtidig mennesker, som kan bidrage med noget helt unikt til fællesskabet. Herunder kan du se nogle eksempler på dette.*

### UNGE MED FYSISK HANDICAP OG EGEN HJÆLPER VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Fokus på tilgængelighed i de arenaer, hvor den unge mødes med andre unge
- ⇒ Unikke betragtninger og erfaringer som alle andre, blot med den ekstra dimension at leve hver dag og nat med et handicap og være afhængig af et andet menneske
- ⇒ Unge med egen hjælperordning vil ofte have et erfaring med en arbejdsgiverrolle i en tidlig alder. Derfor kan de ofte bidrage med kompetencer, som kan anvendes i ledelse og opgavekoordinering i et fællesskab



---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Tre pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge, der har et fysisk handicap og egen hjælper*

### **1) TAL DIREKTE TIL DEN UNGE; IKKE TIL HJÆLPEREN**

Oftentimes oplever unge, der har handicaphjælper, at servicepersonale og andre henvender sig til hjælperen i stedet for til den unge, som interaktionen egentlig handler om og burde være med.

### **2) TAL TIL DEN UNGE, SOM DU VILLE TALE TIL ALLE ANDRE**

Selvom man har handicaphjælper og måske sidder i kørestol, er man ikke nødvendigvis kognitivt udfordret. Tal derfor til den unge præcis, som du ville tale til alle andre; i samme toneleje og volume.

### **3) SØRG FOR GOD TILGÆNGELIGHED OG GERNE ET STED, HVOR HANDICAPHJÆLPEREN KAN OPHOLDE SIG**

De færreste med hjælper har brug for deres hjælpers hjælp hele tiden. Typisk vil den unge måske også gerne være sig selv, så tænk over om der er et separat sted, hvor hjælperen kan opholde sig, mens du mødes med den unge.



---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

### **DER FINDES INGEN HJÆLPEMIDLER, DER DIREKTE KAN ERSTATTE EN HANDICAP-HJÆLPER**

Hjælpe midler som blandt andet lifte, ramper og specialindrettede biler er typisk en del af det at have et så indgribende fysisk handicap, at man har brug for en handicaphjælper. Arbejdsmiljøet skal naturligvis sikres, så personen med handicap kan udføre sit arbejde, bidrage og deltage på lige fod med andre. Der findes ingen hjælpemidler, der direkte kan erstatte en handicaphjælper.



## FRIVILLIG PÅ GRØN-TOURNÉEN

### SØREN, 24 ÅR OG FRIVILLIG I INFORMATIONSBODEN PÅ GRØN KONCERT

Søren elsker musik og sommer. De to ting kan han kombinere på Muskelsvindsfondens sommertourné Grøn. Søren har muskelsvind, så der er rigtig mange ting, han skal have hjælp til i dagligdagen. Derfor har han fået BPA af sin hjemkommune Silkeborg. BPA (borgerstyret personlig assistance) er en hjælpeordning, hvor Søren selv styrer sit hjælpeteam, der hjælper ham både i og uden for hjemmet. Søren har døgnhjælp, hvilket vil sige, at han 24 timer i døgn har en hjælper på arbejde til at hjælpe ham. Søren bor i egen lejlighed i det centrale Silkeborg.

Søren læser mediegrafiker og deltager gerne og ofte i det sociale liv på skolen, hvor han også er formand for studiets fredagsbar. Søren evaluerer ofte ugen med sine kammerater over en øl fredag eftermiddag.

Hver sommer i juli måned tager Søren på turné med Grøn. Han arbejder i informationsboden på festivalpladsen, hvor koncertgængere kan stille alverdens spørgsmål, lige fra hvor nærmeste hæveautomat er, eller hvor toiletterne kan findes. Han kan herfra også fortælle om det store arbejde, som Muskelsvindsfonden gør for at forbedre vilkårene for mennesker med handicap. Boden passer han sammen med tre andre unge, hvoraf to af dem også har et fysisk handicap.

På Grøn er Søren afhængig af sin hjælper til at komme rundt på pladsen; til at få noget at spise; til at komme på toilet og den slags. Men det er Søren, som er frivillig og ham, der løser sine opgaver i fællesskab med de andre frivillige. Hjælperen er blot forudsætningen for, at det kan lade sig gøre. Det betyder, at hans hjælper deltager hele dagen og er til rådighed for Søren, når han har brug for det.



Søren fortæller: “Jeg er glad for at have fået BPA. Det gør det muligt for mig at leve et ungdomsliv på lige vilkår med mine venner og studiekammerater. Jeg kan deltage i Grøn, og jeg kan få en fredagsøl med mine venner. Jeg synes, jeg har et dejligt liv. Det kan godt være lidt hårdt at skulle bede om hjælp af andre hele dagen, men jeg vil hellere det end at bo på et plejehjem, hvor jeg ikke kan komme ud.”

Vi forlader Søren til tonerne af DAD på scenen. Søren rocker med i kørestolen. Søren smiler.



**KOMMUNIKATIONS  
HANDICAP**

# FOKUS PÅ KOMMUNIKATIONSHANDICAP

*På de følgende kort kan du læse mere om forhold, der særligt omhandler unge med kommunikationshandicap. For alle nævnte funktionsnedsættelser finder du et kort om styrken hos unge med dette handicap, pædagogiske pointer, teknisk kompensation, samt en case om en foreningsaktiv ung.*

*De handicapgrupper, som er nævnt i materialet er på ingen måde udtømmende. Samtidig er det vigtigt at nævne, at der er nuancer og forskelle i hvordan handicap kommer til udtryk hos den enkelte unge, og dermed også hvilke sociale, pædagogiske og fysiske hensyn der er brug for.*



**SYNSHANDICAP**



**HØRENEDSÆTTELSE**



**DØVBLINDHED**



**DØVHED**



**DYSLEKSI (ORDBLINDHED)**





**SYNSHANDICAP**



## STYRKEN VED UNGE MED SYNSHANDICAP

*Når man som fællesskab 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 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.*

### UNGE MED SYNSHANDICAP VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Inspiration til, hvordan man kan bruge sine øvrige sanser
- ⇒ Større fokus på mangfoldighed, fordi de udfordrer normalen for, hvordan mennesker navigerer i verden
- ⇒ 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

---

## 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 – og fortæl, 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 (dvs. muligt fysisk at føle) 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 BLÆNDE 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'.

---

## 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, kan gøre 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 er funktioner 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.

### DAISYAFSPILLERE OG DIKTA FONER

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.robobrain.dk](http://www.robobrain.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 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.

---

## 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, så vinder man en enorm respekt fra andre mennesker. At forsøge kan være hvad som helst. At binde snøreband, spille fodbold, skrive et godt essay – det er underordnet, hvad man forsøger, men det er 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.





# HØRE- NEDSÆTTELSE



## STYRKEN VED UNGE MED HØRENEDSÆTTELSE

*Når man som fællesskab 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 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.*

### UNGE MED EN HØRENEDSÆTTELSE 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*

---

## 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.

---

## 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

Høreapparater er alle apparater, som ”sidder på” brugeren og som forstærker og/eller omformer lyde i omgivelserne, så men-nesker 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.

### TELESLYNGE, FM OG BLUETOOTH TEKNOLOGI

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 mikrofonsenderen 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 tolkemyndighed med brugerens cpr-nummer.

## GOD AKUSTIK, HØJTALERE OG MOBILTELEFONER

Akustikken i lokalerne kan være altafgørende for 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 støjdempende plader på væggene eller i loftet. At der er højttalere i store lokaler eller forsamlinger vil også altid være kompenserende ikke bare for 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.

# — ANNE FRANK, GUMMI TARZAN OG ROTTEFÆNGEREN —

ANNE J. HASSING, 22 ÅR: AKTIV MED HØRENEDSÆTTELSE

Da jeg var omkring 12 år, 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 personer, som du sjældent kender. Jeg har bl.a. været med i tre musicals: Anne Frank, Gummi Tarzan og Rottefængerens.

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 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 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.





# DØVBLINDHED



## STYRKEN VED UNGE MED DØVBLINDHED

*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.*

### UNGE MED DØVBLINDHED VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Når man både har en hørenedsættelse og et synshandicap, er det særlig vigtigt at have en god mødekultur, hvor man lytter til hinanden, ikke taler samtidig og lader alle komme til orde
- ⇒ Når man har døvblindhed skal man ofte planlægge sin hverdag i forhold til tolke og ledsagere. Gode planlægningssevner er en stor bonus for de fleste fællesskaber
- ⇒ Udvikling af kommunikationen – man får flere måder at kommunikere på, og skal tænke over at levere sit budskab skarpt og præcist

---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Seks pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge, der har døvblindhed*

### 1) LYT OG GIV PLADS TIL AT TALE

Det er lettere at høre, hvad folk siger, hvis man ikke taler i munden på hinanden. Ligeledes er det lettere at få et ord indført, hvis alle høres og gives taletid. Det kan nemlig være svært at aflæse kommunikationen og deltage ligeværdigt, hvis man ikke kan høre, hvad de andre siger, eller ikke kan se, når folk kigger afventende på en. Når man lytter og giver plads til hinanden, får man til gengæld skabt en god kommunikationskultur i sit fællesskab.

### 2) VÆR SÆRLIGT OPMÆRKSOM PÅ AT DEN UNGE ER MED I FÆLLESSKABET

I et fællesskab vil der ske en masse subtil kommunikation via humor, blikke, små bemærkninger og lignende, som binder os sammen. Det kan være svært at følge med i, hvis man både er udfordret på syn og hørelse. Derfor er det særlig vigtigt, at I sikrer jer, at den unge er med i samtalen og også inkluderes på det mere subtile niveau. En hånd på skulderen kan vise den unge, at du taler til ham eller hende.

### 3) GIV EN FORNEMMELSE FOR OMGIVELSERNE

Overblik over omgivelserne, eller en stor gruppe mennesker er rart for alle. Hjælp den unge med at beskrive rummets indretning eller hvem der er til stede. Det kan give en følelse af tryghed at vide, hvor man er og om nogen går eller kommer ind i rummet.

### 4) ÆNDRINGER I SYN ELLER HØRELSE KOMMER OFTE SNIGENDE

Syn og hørelse kan ændre sig over livet, og der følger en løbende selverkendelse med ændringerne. Hvis synsfeltet for eksempel indsnævres, kan man opleve pludselig at begynde at vælte ting. Vis forståelse på en respektfuld måde for eventuelt klodsethed og andre tegn på, at den unges funktionsniveau ændres.



## 5) TÆNK OVER HVOR I MØDES

Når man både har et synshandicap og en hørenedsættelse, er man ekstra udfordret på kommunikationen. Selvom man har en eller anden grad af syn og hørelse, kan dårlige lys- og akustikforhold forstyrre så meget, at kommunikationen ikke kan lade sig gøre. Behovet hos den enkelte varierer, men som hovedregel er det godt at tænke over at afholde møder og aktiviteter et sted med god belysning og rolige omgivelser, sådan at fokus kan ligge på selve aktiviteten frem for forstyrrende omgivelser. Vær opmærksom på, at nogle med synshandicap kan have brug for kraftigt lys og andre for dæmpet belysning.

## 6) SE FLERE PÆDAGOGISKE POINTER PÅ DE ØVRIGE KORT VEDR. KOMMUNIKATIONS-HANDICAP

Da døvblindhed er en kombination af syns- og hørehandicap, vil de pædagogiske pointer for de to typer handicap som regel også være anvendelige for unge med døvblindhed.

---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*Teknisk kompensation 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*

### HAPTISKE SIGNALER

Nogle unge med døvblindhed kan have glæde af haptiske signaler. Det er signaler, som tegnes på en persons ryg og bruges som syns- og/ eller høretolkning. De kan bruges til at styrke kommunikationen og kan fx beskrive et rums indretningen, menneskers ansigtsudtryk og stemning, og hvad der generelt foregår i omgivelserne. Haptiske signaler til husbehov kan læres af alle via appen ”Haptiske Signaler”, hvor der både er billeder og film af forskellige ord.

### AKUSTIK OG LYS

Unge med døvblindhed er sjældent helt døve og/ eller blinde. Derfor har lys og akustik stor betydning for at sikre kommunikationen, og fokus på begge dele kan være en stor hjælp i dagligdagen.

### KONTAKTPERSONER

Nogle unge med døvblindhed har en kontaktperson. Kontaktpersonen fungerer som den unges øjne og ører. Det er vigtigt, at du altid taler direkte til og giver hånd til den unge, og ikke kontaktpersonen.

### SE OGSÅ TEKNISKE KOMPENSATIONER PÅ ØVRIGE KORT VEDR. KOMMUNIKATIONS-HANDICAP

Da døvblindhed er en kombination af syns- og hørehandicap, vil de tekniske kompensationer for de to typer handicap som regel også være anvendelige for unge med døvblindhed.



---

## BARE SPRING UD I DET

---

### ANDERS, 35 ÅR, AKTIV MED DØVBLINDHED OG ET SJÆLDENT HANDICAP

At være politisk aktiv er en god måde at få indflydelse på, og særligt når man har et handicap. Jeg lavede et udkast til mit partis politik vedr. et emne, som jeg vidste noget særligt om i kraft af mit eget handicap. Det blev taget op som et lovforslag og senere vedtaget i en anden form. Jeg har dermed været med til at gøre en forskel helt konkret.

Det var egentlig min lillebror, som først blev politisk aktiv. Men så meldte jeg mig også ind og begyndte at komme til arrangementerne og til landsmødet. I starten var det mest som deltager, men så var der nogle, som tog fat i mig, fordi jeg kunne bidrage med noget unikt. Handicappolitik fylder jo ikke alverden rent politisk, så derfor kunne jeg være med til at sætte fokus. Mit engagement har givet et indblik i, hvordan det politiske arbejde foregår. Det kan jeg bruge i mit job i dag, hvor jeg underviser andre med døvblindhed, og arbejder med tilgængelighed i forhold til medier og offentlig digitalisering.

I starten skulle jeg bruge noget energi på at fortælle, hvad det gik ud på, når jeg havde tolk og kontaktperson med til møder, og få styr på det praktiske omkring mad og mødekulturen, hvor folk ofte snakkede i munden på hinanden. Som regel tog folk godt imod mine behov – et par gange har jeg mødt skepsis, men det har jeg kunnet afhjælpe med mere viden.

Det var fedt at samarbejde med nogle, som ikke havde et handicap. Når man kommer på arbejdsmarkedet, er det rigtig sundt at have prøvet at være ude i eksempelvis foreningslivet, og opleve at andre gør ting på en anden måde. Man er bedre rustet til at være del af samfundet.



I forhold til frivilligt arbejde, synes jeg, at man skal springe ud i det. Find ud af hvad der interesserer dig - hvis det er politik, så find nogen du er enige med. Engager dig! Måske tror man ikke, at man kan bidrage, men man skal give det en chance og starte i det små.

Der kan komme bump undervejs, men man skal prøve at løse det, når der opstår udfordringer. Langt de fleste mennesker er ikke onde, hvis de ikke tager hensyn til dig - de skal bare have noget mere viden.



**DØVHED**



## 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 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 eksempler på dette.*

### DØVE UNGE VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Mødekulturen vil blive mere struktureret, da en tegnsprogstolk 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

---

## 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.

---

## 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 handicappolitiske 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. 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.

# 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 springrytme hold. De rytmiske serier, hvor samtidighed og præcision er et konkurrenceparameter, er selvfølgelig en kæmpe udfordring for mig, når jeg ikke kan høre alle musikens 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.





# DYSLEKSI / ORDBLINDHED



## STYRKEN VED UNGE MED ORDBLINDHED

*Når man som fællesskab 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 et fællesskab 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 SOM MED ORDBLINDHED VIL OFTE BIDRAGE MED:

- ⇒ Når det er svært at skrive og lytte samtidig og multitaske på sociale medier, er man nødt til at vælge fokus. Mange unge med ordblindhed er derfor gode til at lytte aktivt og være mentalt tilstede i fællesskabet.
- ⇒ Unge ordblinde er ofte rummelig overfor andres fejl. Man kan derfor være med til at sætte gode standarder for at samarbejde, at løfte i flok, og at den enkelte ikke behøver være perfekt.
- ⇒ Mange unge med ordblindhed er særlig observante på andres kropssprog og det usagte. De er ofte gode til at fange kropssprog og mimik og deraf afkode andres budskab og humør.
- ⇒ Unge med ordblindhed har som regel en god evne til at finde en fantasifuld og kreativ løsning på en udfordring, eller prøve igen når de fejler. Når man har kompenseret for sit handicap gennem en stor del af barndommen, bliver man også lidt af en fighter.
- ⇒ Unge med ordblindhed kan være med til at skabe en god pausekultur i en gruppe, hvilket kommer alle til gode.

*Udarbejdet i samarbejde med DU Dysleksi Ungdom ([www.ordblindeforeningen.dk/du/](http://www.ordblindeforeningen.dk/du/))*

---

## PÆDAGOGISKE POINTER

---

*Syv pædagogiske pointer til dig, der arbejder med unge, der er ordblinde:*

### 1) INDIVIDUELLE UDFORDRINGER MED AFKODNING AF SPROGET

Ordblindhed er et kognitivt kommunikationshandicap, hvor man har svært ved at afkode sproget i tekst og tale. Nogle kan misforstå det, der bliver sagt eller skrevet, og de får ikke altid det samme ud af en sætning, som andre gør. Andre kan have svært ved at finde de rigtige ord. Et andet typisk kendetegn er, at man har svært ved at læse, skrive og stave. Det er helt individuelt, hvordan det kommer til udtryk. Tag derfor altid udgangspunkt i den enkelte.

### 2) ANERKEND, AT DET ER ET HANDICAP

Ordblindhed er et usynligt handicap. Derfor kan det være svært for andre at forstå, hvad det handler om. Der er mange fordomme og uvidenhed om ordblindhed; for eksempel at man bare skal tage sig sammen og lære at stave. Det er vigtigt, at I som fællesskab anerkender at ordblindhed er et handicap. Det skaber nemlig en accept af, at den unge er, som hun er. Og så giver det jer muligheden for at sætte fokus på god tilgængelighed i jeres samvær og kommunikation.

### 3) SKAB PLADS TIL PAUSER

Det kræver mere energi og fokus for den unge at navigere i sproget, end det gør for unge uden ordblindhed. Det gælder både mundtligt og skriftligt. Den unge kan derfor have større behov for pauser end resten af gruppen.

### 4) SKRIFTELT MATERIALE SKAL VÆRE DIGITALT

Alt skriftligt materiale bør gives digitalt, så den unge har mulighed for at bruge sine oplæsningsprogrammer. Ved brug af power points bør der være så lidt tekst som muligt og gerne grafiske illustrationer.



## 5) GIV TID TIL AT ARBEJDE MED TEKST

At læse og skrive kan for nogle unge fylde så meget i hovedet, at det bliver svært at overskue indholdet og få mening ud af en tekst. Det er trættende for den unge at læse eller skrive traditionelt, da dette foregår ved brug af hukommelsen og ikke et fonologisk center som hos ikke ordblinde. Samtidig belaster brug af staveprogrammer den unges arbejdshukommelse, og den unge kan derfor have mindre i hovedet end andre. Hvis I har noget tekst, som skal læses eller skrives, er det vigtigt at give god tid til, at den unge kan arbejde med teksten.

## 6) HOLD FOKUS PÅ INDHOLD FREM FOR FORM

Det kan være rigtig ubehageligt, hvis folk kommenterer på stavefejl eller mærkelige formuleringer, imens den unge er i gang med at skrive eller fortælle noget. Det er ikke en hjælp at få påpeget sine fejl, og det kan skabe usikkerhed og modvilje mod at påtage sig en skriveopgave eller deltage i en debat.

## 7) INGEN ØNSKER AT SKILLE SIG UD

Mange unge med ordblindhed opdager deres handicap sent. De har ofte kompenseret ubevidst for deres udfordringer for at passe ind i skolen. Derfor kan det være svært pludselig at acceptere og identificere sig med, at man har et handicap. Accepter, at den unge ikke ønsker at skille sig ud, og skab et miljø i gruppen, hvor det er okay for alle at bede om og tilbyde hjælp.

---

## TEKNISK KOMPENSATION

---

*Som ung med ordblindhed 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.*

### TEKST TIL TALE

Det findes programmer til computer, tablets og smartphones, som kan læse skreven tekst højt. Man kan også til en vis grad få læst tekst fra et billede højt, så længe det ikke er håndskrift eller for store mængder tekst.

### STAVEPROGRAMMER

Mange unge anvender programmer til computer, tablets og smartphones, som hjælper den unge ordblinde til at stave. Det kan være en stor hjælp, fx når den unge ikke selv kan sammensætte hele ordet ud fra dets bogstavlyde

### LYDOPTAGELSER

Mange unge bruger diktafon, computer eller apps til at optage undervisning og møder. Det kan være grænseoverskridende at blive optaget, men husk at den unge blot anvender optagelserne som referat, så de ikke skal bruge deres energi på at skrive noter. Efterfølgende kan de bruge et program, hvor de kan springe rundt i optagelserne, så de ikke skal lytte hele mødet igennem igen. Det kan være mere tidskrævende at arbejde med lydreferater frem for traditionelle referater.

### TALE TIL TEKST

Der findes flere forskellige programmer til computer, tablets og smartphones, som kan lave tale om til tekst. Fælles for alle programmerne er, at de unge kan indtale tekst i stedet for at skrive tekst.

*Udarbejdet i samarbejde med DU Dysleksi Ungdom ([www.ordblindeforeningen.dk/du/](http://www.ordblindeforeningen.dk/du/))*



---

## DEN GODE VELKOMST BETYDER ALT

---

### LINE, 21 ÅR – FORENINGSAKTIV MED DYSLEKSI

Frivilligt arbejde er noget af det, som har fået mig til at vokse allermest som menneske. Som frivillig bliver jeg del af noget større, og jeg bliver set på en helt anden måde end i skolen. Her er jeg lige med de andre, og jeg er en vigtig del af et fællesskab.

Jeg har især været glad for min tid som Samarit hos Røde Kors. Jeg blev uddannet i førstehjælp, og stod i et Samaritelt på festivaller og events. Her hjalp jeg folk, der var kommet til skade. Det var en fantastisk oplevelse, fordi man snakker med en masse mennesker og gør en forskel sammen med andre. Selvom opgaven med at sætte en forbindelse på måske virker lille sammenlignet med andre opgaver, så oplevede jeg, at de andre frivillige havde brug for mig. Og jeg havde brug for dem. Vi var alle sammen lige vigtige, fordi alle havde forskellige roller. På den måde fik vi i fællesskab løftet en vigtig opgave og hjulpet en masse mennesker.

Jeg kom ind i Røde Kors, da de søgte nye frivillige på Facebook. Da jeg så opslaget kastede jeg mig ud i det og tog til et uforpligtigende velkomstmøde. Det foregik mundtligt og vi blev inddraget aktivt i små hold, så man hele tiden følte sig tryk – også socialt. Det betød meget for mig, at de var gode til at tage initiativ og sætte mig ind i arbejdet på en god måde. Hvis de for eksempel havde krævet, at jeg skulle læse en masse dokumenter, så havde jeg nok givet op på det.

Når man starter som frivillig, er der tit en masse information, som man skal have. Det er naturligt, men det er også i den slags situationer, at mit handicap har givet mig benspænd. Jeg har prøvet at være på frivilligkurser, hvor man fik tekster, som man skulle læse og snakke om lige med det samme. Den slags er ubehageligt for mig, fordi jeg har brug for tid til at arbejde med en tekst og forstå det, jeg læser for at



kunne deltage aktivt og lære det, jeg skal. Det kan også være en udfordring socialt, fordi jeg bliver flov over, at jeg ikke når at sætte mig ind i teksten.

Dét, der til gengæld har fungeret allerbedst i en oplæring, var når foreningen brugte "mesterlærer" hvor man fik lov at prøve tingene af i praksis sammen med en mere erfaren frivillig. Det er en super fed måde at få lov at blive tryk og lære de ting, som man skal lære, uden at man føler et nederlag.

En god introduktion er det allervigtigste. Det er en god velkomst, når man viser, at der er plads til alle. Man skal spørger den nye i fællesskabet, hvad foreningen og fællesskabet kan gøre, for at hun trives allerbedst. På den måde giver man nye frivillige mod til, selv at bede om det, de har brug for. Man skal selvfølgelig også selv være god til at sige højt hvilke behov, man har. Også selvom det er grænseoverskridende at bede om noget i et nyt fællesskab. Jeg har selv prøvet det, da jeg gik på Politikens Kritikerskole, hvor jeg en uge i forvejen bad om at få teksterne på forhånd. Det blev taget godt imod, og det var noget af det som gjorde, at det blev en succesoplevelse for mig.