



#5

Gi meg vinger som bærer

Vennskap og relasjoner

- Gode venner og bra relasjoner
- Lær deg å føre ordet selv
- Ulike måter å kommunisere på
- Lær deg om vennskap, kjærlighet og sex

#5 *Gi meg vinger som bærer*
**Vennskap og
relasjoner**



Hvordan du bruker *Gi meg vinger som bærer*

Dette er ett av fem hefter i et arbeidsmateriale som heter "Gi meg vinger som bærer".

Her får du mulighet til å lære deg å ta mer ansvar for ditt voksenliv. Det er du selv som ved hjelp av dette arbeidsmaterialet kan styre veien din framover. Du kan få det til.

Introduksjon

Før du har kommet i gang med de fem heftene har du forhåpentligvis arbeidet med sjekklisten. Det er en introduksjon til ulike områder i livet som er viktige å kjenne til og kunne. Sjekklisten er tenkt som en forberedelse for arbeidsheftene "Gi meg vinger som bærer".

De samme rubrikkene som finnes i sjekklisten går igjen i de fem ulike arbeidsheftene: **Alt om deg selv, Hjemme, På skolen, Ditt nærmiljø og Vennskap og relasjoner.** I sjekklisten har du kunnet svare på spørsmål om hva du synes du er flink til eller som du vil utvikle.

Fordypning

Ved å arbeide med de fem heftene, ett om gangen, har du muligheten til fordypning. Det som heter Alt om deg selv er det mest grunnleggende. Det er et bra startpunkt. Deretter kan du velge de andre, men kurslederen har trolig en struktur på hvordan du og kursvennene kan komme dere gjennom materialet.

Arbeidsmåte

Se først gjennom hvert hefte du skal arbeide med. Skaff deg et bilde av hva det handler om. Tenk på hvordan du selv er. Kanskje er du en person som jobber raskt, kanskje av og til for raskt, eller er du en som trenger mye tid og et lite puff for ikke å gå i stå?

Kryss av i rutene ved et par eller flere områder på hver kurskveld og jobb deg gjennom dette sammen med kurslederen. Ha en notisbok ved siden av der du skriver ting, eller om nødvendig annen skrivehjelp. Blir du ferdig i god tid med avkrysningsoppgavene, velger du et nytt avsnitt hvis du rekker det før kurskvelden er omme.

Ha det gøy

Dette er et studiemateriell som er på alvor – men tillat deg å ha det gøy når du krysser deg framover mot en større modenhet og innsikt i hvordan det er å være voksen slik du kan få det til.

5 – Vennskap og relasjoner

Avsnitt:	Side
Gode venner og bra relasjoner	
• Lær deg hvordan du møter folk	6
• Lær deg hvordan du skaffer deg og beholder venner	7
• Lær deg hvordan du skal opptre når det gjelder erting og mobbing	8
• Lær deg å fortelle andre om din funksjonsnedsettelse	9
Lær deg å føre ordet selv	
• Lær deg å heve stemmen	10
• Lær deg å fortelle om hva du klarer selv og hva du trenger hjelp med, og hvordan du kan få dine behov dekket	11
Ulike måter å kommunisere på	
• Lær deg å bruke telefonen	12
• Lær deg å skrive og postlegge brev	13
• Lær deg å bruke data, e-post og internett	14
Lær deg om vennskap, kjærlighet og sex	
• Lær deg om vennskap og kjærlighetsforhold	15
• Lær deg om sex og seksualitet	16

Gode venner og bra relasjoner

Lær deg hvordan du møter folk

- Øv deg på øyekontakt med mennesker du treffer. Hold hodet høyt og vær munter. Vis dem at du er vennlig og klar for kontakt.
- Lag rollespill med et familiemedlem eller en kamerat og lat som du møter en ny person.
- Prøv å starte en samtale med en ny person. Ikke vent til andre snakker til deg først.
- Se opp og lytt etter mennesker som kan ha noe felles med deg. Det kan være ei jente i klassen som hører på en av dine favorittlåter eller en gutt som har en t-skjorte med navnet på et fotballag e.l. du er glad i.
- Bruk tid på å fundere på andre menneskers følelser. Er de sjenert? Kanskje de ikke helt vet hvordan de skal begynne en samtale med deg?
- Spis lunsj på skolen. Kanskje du kan avtale med en kamerat om å spise sammen i matpausen?
- Vær med på arrangementer på skolen som skoledans og utflukter. Hvis du kjenner deg litt sjenert til å gå bare for å ha det gøy, kan du kanskje tilby hjelp med noe? Være med i planleggingsgruppen, ta imot inngangsbilletter på dansen, eller hjelpe til med dekorasjoner? Neste gang kjenner du deg sikrere og kan bli med på discoen eller utflukten bare for å ha det gøy.

Vårt liv kan ikke være fullkomment uten venner.

Dante Alighieri

Gode venner og bra relasjoner

Lær deg hvordan du skaffer deg venner og beholder dem

Tips: Bli involvert! Jo mer du er involvert, jo sikrere blir du, og desto lettere er det å få venner.

- Selvtilliten din vokser innen nye sosiale situasjoner hvis du øver på det du skal si på forhånd. Prøv på hva du vil si foran speilet eller med venner eller familiemedlem.
- Be en venn hjem til deg. Det kan være lettere å bli kjent med hverandre i hjemmet ditt der du vet at alt er tilgjengelig for deg. Senere når du kjenner deg mer bekvem overfor vedkommende, kan dere prøve å gå ut på ett eller annet.
- Skriv ned fødselsdager og merkedager for familiemedlemmer og venner i en spesiell kalender eller fødselsdagbok. Folk setter pris på omtanke!



- Hvis du er veldig usikker, kan du be fagpersoner eller andre du stoler på om å hjelpe deg å forstå sosiale signaler eller vise deg hvordan du kan lære deg bra sosial omgjengelighet.
- Bli med i foreninger, eller finn fram gode nettsider.



Gode venner og bra relasjoner

Lær deg hvordan du skal opptre i situasjoner ved erting og mobbing

- Lær deg å oppfatte forskjellen mellom de som godmodig ertes eller de som mobber deg på en sårende måte.
- Lag en personlig plan for å kunne hankses med sårende situasjoner: Overse personen som sårer deg og dra i stedet bort fra ham/henne.
- Finn ut et bra svar sammen med et familiemedlem eller en venn, og øv deg på å si det. Prøv ut dette svaret på den personen som sårer deg.
- Bruk tid på å være sammen med mennesker som får deg til å kjenne deg vel og som ikke prøver å utnytte deg.
- Snakk med noen du stoler på, som foreldre, lærere, fagpersoner eller venner om ulike måter å reagere på overfor mennesker som plager deg.

Gode venner og bra relasjoner

Lær deg å fortelle andre om din funksjonsnedsettelse

Tips: Vær fornøyd med den du er og hjelp andre til å forstå din funksjonsnedsettelse!

- Øv deg på å fortelle for et familiemedlem eller en god venn om din funksjonsnedsettelse slik at du kjenner deg bekvem med å forklare den for andre.
- Tenk gjennom hva du er villig til å fortelle til andre om din funksjonsnedsettelse, og hvilken informasjon som er strengt privat og personlig.
- Fortell til andre om din funksjonsnedsettelse og la dem forstå at det er greit om de stiller deg spørsmål om dette.
- Be mennesker du treffer fortelle deg om det er noe som gjør dem usikre om din funksjonsnedsettelse, og tenk ut hvordan du kan hjelpe dem til å kjenne seg mer bekvemme når de snakker med deg. Det hender at personer ikke har noen erfaring i å omgås mennesker med funksjonsnedsettelse, og at de trenger hjelp fra deg til å få i gang en samtale.
- Skriv en stil eller gjør et prosjekt på skolen om din funksjonsnedsettelse.
- Tenk over om du vil holde et foredrag om deg selv og dine utfordringer foran klassen. Vil du kanskje heller at noen andre forteller om det?
- Skaff brosjyrer om din funksjonsnedsettelse fra en eller flere interesseorganisasjoner, let på hjemmesider til FFO, Norges Handikapforbund o.l.

Lær deg å føre ordet selv

Lær deg å heve stemmen

- Vær med på kurs og utdanningsdager som gir kunnskap om hvordan man skal ta ordet selv. Det øker selvtilliten og du blir bedre til å fremme dine synspunkter. Om det ikke er slike kurs der du bor, kan du ta kontakt med en interesseorganisasjon som kanskje kan arrangere en lese-/studiesirkel for flere unge med funksjonsnedsettelse.
- Her kan du søke etter mer informasjon eller be om hjelp med å få trening på å føre ordet selv:
 - habiliteringstjenesten
 - rehabiliteringstjenesten
 - interesseorganisasjoner for din diagnose
 - kommunens koordinator
 - Funksjonshemmedes Fellesforbund (FFO)
 - Norges Handikapforbund
- Lag en plan sammen med foreldrene dine om å kunne føre ordet selv på neste skolekonferanse eller sykehusbesøk. Skriv det ned og øv i forveien på hva du vil si.



Lær deg å føre ordet selv

Lær deg å fortelle om hva du klarer selv og hva du trenger hjelp med, og hvordan du kan få dine behov dekket

- Tenk ut hvordan du vil forklare hva du kan og hvilke behov du har. Øv deg på å fortelle for et familiemedlem eller en venn om dine evner og dine behov, jf. utredning og forklaring.
- Snakk med din familie og lærere om at du vil lære deg å gjøre mer på egenhånd. Fortell hvilke tanker du har om det og hør på deres forslag og ideer.
- Snakk med dine foreldre og lærere om hva du trenger av utstyr, andre muligheter eller hjelp for å kunne gjøre nye ting hjemme eller på skolen. Forklar hvorfor du trenger det du ber om. Vær rett fram og ærlig om dine behov.
- Prøv å komme på løsninger sammen med foreldrene dine som dere alle kan bli enige om. Husk at du kanskje ikke alltid kan få nøyaktig det du ber om.
- Tenk ut en person som kan være til hjelp for deg når du har et spesielt tema eller et spesielt spørsmål å ta opp. Hvem kan passe hvis det gjelder medisinske spørsmål? Sosiale spørsmål? Skolespørsmål?
- Ha en oppdatert adressebok med navn og telefonnummer til medisinsk personell, helsepersonell, fysioterapeut, ergoterapeut, sosionom, lærer, hjelpemiddelsentralen og andre som du regelmessig har kontakt med. Ta alltid med deg adresseboken når du skal på møter på skolen, på sykehuset, koordinator for individuell plan eller med andre.

Å bruke hjertet betyr ikke å slutte å bruke hodet.

Per Hjalmar Svae



Ulike måter å kommunisere på

Lær deg å bruke telefonen

- Planlegg hva du skal spørre om før du ringer. Skriv ned det du vil si på forhånd. Når du kjenner deg klar, kan du ha papiret for hånden. Det er lurt å notere stikkord fra samtalen.
- Øv på det du tenker å si med et familiemedlem eller en venn før du ringer.
- Bruk telefonen for å ringe venner, lage avtaler, bestille TT-tjeneste eller kanskje få tilkjørt en pizza.

Det beste med telefonen er at ingen kan ringe så lenge vi selv snakker.

Rosanna Schiaffiano

Ulike måter å kommunisere på

Lær deg å skrive og postlegge brev

- Lær deg hvordan man skriver korrekt navn og adresse på en konvolutt, og hvordan du som avsender skriver ditt eget navn og adresse, og hvordan du setter på frimerke. Skriv et kort eller brev til en venn eller slektning som bor langt unna. Finn en postkasse nær bostedet ditt. Selv om vi i dag bruker mest e-post eller andre elektroniske kommunikasjoner, er det alltid kjekt for andre mennesker å få et brev eller kort i postkassa.
- Prøv å få en brevvenn. Det kan være noen fra en sommerleir du har vært på eller noen du har truffet på en utflukt eller reise. Skriv regelmessig til brevvennen. Eller send en e-post.
- Hvis du har problemer med å skrive for hånd, kan du bruke data eller andre skrivehjelpemidler. Ta kontakt med noen du kjenner som kan lære deg bruken.



Ulike måter å kommunisere på

Lær deg å bruke data, e-post og internett

- Snakk med din ergoterapeut om å få en gjennomgang av din evne til å bruke data.
- Ta et kurs i tastaturbruk og elementær databruk.
- Sjekk ut tidsbesparende funksjoner og ikonkommandoer på dataen, som stavekontroll, grammatikkontroll, skrivestørrelse, verktøyfelt, musehastighet eller spesielle skriveprogram med stemmeaktivering.
- Utforsk internett og e-post. Det pleier å være spesielle internettkurs på skolen, i studieforeninger og andre kveldskurs.
- Du kan være med på Facebook, blogge, chatte, twittre eller lage en egen hjemmeside hvis du har mulighet til det.



Lær deg om vennskap, kjærlighet og sex

Lær deg om vennskap og kjærlighetsforhold

- Tenk gjennom hva du forventer deg av vennskap sammenlignet med en forelskelse og hva du forventer deg av vennskap sammenlignet med et seksuelt forhold.
- Tenk gjennom hva slags relasjoner du kjenner deg bekvem med der du befinner deg akkurat nå i livet. Tenk gjennom hvordan det skal være for at du skal kjenne deg vel i disse relasjonene.
- Tenk gjennom hvordan du kommer til å forstå at du er klar for vennskap, romantikk, et seksuelt forhold, giftemål eller et dypt kjærlighetsforhold. Frambu og barnehabiliteringstjenesten i Østfold har laget et hefte om dette.
- Sosiale medier: Tenk kritisk gjennom hvem du vil være sammen med og hva som skal legges ut som informasjon.
- Diskuter forskjeller mellom vennskap, forelskelse og seksualitet med noen du stoler på. Du kan snakke med et familiemedlem, en venn, lærer eller fagpersoner.

Vi elsker ikke mennesker fordi de er vakre, vi synes de er vakre fordi vi elsker dem.

Russisk ordtak

- Let etter kurs og studiesirkler der man diskuterer forhold og seksualitet. Noen sammenhenger du kan prøve på er habiliteringstjenesten og rehabiliteringssenter samt interesseorganisasjoner.
- Mange treffes på kafeer og restauranter. Gå dit! Fritidsklubber er et annet treffpunkt som fins enkelte steder.

Lær deg om vennskap, kjærlighet og sex

Lær deg om sex og seksualitet

- Gå på biblioteket og sjekk hva de har i form av bøker og video-/dvd-filmer om sex og seksualitet for personer med funksjonsnedsettelse. Kontakt bibliotek på habiliterings- og rehabiliteringssenter, hjelpemiddelsentralen, BPA (borgerstyrt personlig assistanse), interesseorganisasjoner, RFSU (Riksforbundet for seksuell opplysning). Flere har utarbeidet egne hefter.
- Be en fagperson, helsesøster eller ev. en psykolog om å hjelpe deg å finne bøker, hefter, filmer og kurs om seksualitet og funksjonsnedsettelse.
- Snakk med legen din, et kompetansesenter eller sykepleieren om hvordan din funksjonsnedsettelse kan påvirke dine seksuelle forhold og f.eks. evnen til å få barn.
- Bli med i en studiesirkel eller ta initiativ til å danne en slik angående seksualitet. Mange habiliteringstjenester og interesseorganisasjoner kan tilby diskusjonsgrupper eller kurs.
- Snakk med noen du er fortrolig med om personlige og seksuelle spørsmål.
- Nettsiden ung.no har mye nyttig informasjon om sex og samliv for unge med funksjonsnedsettelse.
- Avtal et møte på et ungdomstreff eller hos RFSU.
- Lær deg om ulike prevensjonsmidler og hva som kan passe best for deg. Lær deg hva sikker sex betyr.



Arbeidet med *"Gi meg vinger"* er finansiert med støtte av Extra stiftelsen.

Opphavsretten til materialet tilhører Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen. Materialet kan bestilles gjennom foreningen, og vil også bli tilgjengelig digitalt.

Materialet kan ikke kopieres, spres eller forandres uten tillatelse fra opphavsrettsinnehaverne.



Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen er en interesseorganisasjon for mennesker med nevnte diagnoser og deres pårørende.

Foreningens fokusområder er å spre kunnskap om ryggmargsbrokk og hydrocephalus til medlemmene og til samfunnet for øvrig. Det drives et aktivt likemannsarbeid og kursaktiviteter for medlemmene både sentralt og i lokallagene.

Medlemsbladet Spina har 3 utgivelser i året.

Foreningen er medlem i Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, International Federation for Spina Bifida and Hydrocephalus og Atlas alliansen.

Les mer om foreningen på www.ryggmargsbrokk.org

Foreningen har blitt kjent med "Gi meg vinger som bærer" modellen , gjennom sitt internasjonale engasjement. Materialet vil være aktuelt for mange diagnosegrupper.

Adresse:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57

E-post: post@ryggmargsbrokk.org

Facebook:

"Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"

Vinger som bærer er et materiale som gir veiledning og eksempel for unge med funksjonsnedsettelse som er på vei inn i voksenlivet.

I tillegg til veiledningsheftet, finnes det fem temahefter:

Tema 1: Alt om deg selv

Tema 2: Hjemme

Tema 3: På skolen

Tema 4: Ditt nærmiljø

Tema 5: Venner og relasjoner



RBU

Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar

Bløorview



Heftene kan bestilles gjennom:

Pb 9, Hovseter, 0705 Oslo

Tlf: 41 00 82 57 • E-post: post@ryggmargsbrokk.org

Facebook: "Ryggmargsbrokk- og hydrocephalusforeningen åpen side"