



Individuell plan - for et bedre liv

TA GODT VARE PÅ DAGEN

Ta godt vare på dagen,
la den gjøre deg glad og positiv.
Se på resten av ditt liv,
lev med musikk og sang.

Ta godt vare på dagen,
la den tenke på deg i livet ditt nå.
Ja, ta godt vare på dagen,
la den leke og være glad.

La dagen bli din venn nå.
Ja, ta godt vare på dagen,
vær glad og positiv.

Det er første skritt på vegen i ditt liv.
La den være din.
Ja, ta godt vare på dagen,
vær glad og positiv.
Ta godt vare på dagen.

Hanne Mathiassen

Om forfatteren:

Hanne Mathiassen er født i 1974 i Skien. Hun har Downs syndrom. Hanne begynte med diktskrivning i 16-årsalderen fordi hun likte å skrive ned tankene sine. Diktet ovenfor er hentet fra hennes diktsamling «En bok om livet», som ble utgitt i 1996. Hanne har vært så generøs at hun har gitt oss lov til å bruke diktet uten krav om vederlag.

Til deg!

Dette heftet er ment å være en hjelp til deg som ønsker en individuell plan. Her får du informasjon om hva en individuell plan er, og hva du kan få hjelp og støtte til.

Kanskje passer noe akkurat for deg, men det kan også være andre ting som du ønsker å snakke om sammen med din hjelper.

Det er viktig at du er med og bestemmer hva som skal stå i planen din.

Grete, Willy, Bjørn, Hanne og Nina

Individuell plan

- Er en rettighet du har når du trenger hjelp og tilrettelegging fra det offentlige over lengre tid.
- Er en ansvarlig tjenesteyter som er din hjelper.
- Er samtaler om hva du trenger, og hva du kan få hjelp til.
- Er en skriftlig samarbeidsavtale.

En individuell plan kan være viktig for å få en plass å bo, en jobb og en fritid du trives med.

Det er du som bestemmer hva som er viktig for deg i samarbeidet om planen.

Samarbeidet gir deg en mulighet for å slippe og ordne alt selv.

Din hjelper skal

- Lytte til det du sier.
- Respektere dine ønsker.
- Jobbe for løsninger du velger.

I samarbeidet med din hjelper kan du ha med deg en person som du selv velger. Det kan være en i familien din, eller en venn.

Noen ganger kan det være nødvendig å kontakte andre som kjenner bedre til de tjenester eller tilbud du etterspør. Da kontakter du eller din hjelper dem.





Veronica vurderer om hun skal bruke individuell plan i en periode av livet. Hun diskuterer det med (fra venstre) miljøarbeider Merethe og far Bernt Henrik.



“Æ e hovedpersonen
i mitt liv”

Geir



Trygghet og tillit

Du og din hjelper må bli kjent med hverandre. Du skal kunne stole på din hjelper, slik at du føler deg trygg. Dere kan snakke sammen om hva dere liker og ikke liker.

Kanskje kan dere gjøre noe sammen som å gå på kino, dra på en tur, eller gå på kafé.

Etter ei stund begynner dere å snakke om hva du ønsker å forandre eller få til i hverdagen din. Så snart dere har funnet fram til det du synes er viktigst, eller haster mest, kan dere gå i gang.

Samarbeid

I samarbeidet om planen får du muligheten til å forklare andre hva du mener



Kjersti har utviklet et svært godt forhold til hesten Lorden på 4H-gården i Bodø.



Ove gir silo til sauen Elisabeth. Mari følger med.



Kjersti saler og gjør klar hesten.

og hvordan du ønsker å ha det.

Alt er ikke like enkelt å ordne med en gang og noe kan ta tid. Når vi samarbeider hender det at vi forandrer mening fordi vi får flere ideer om gode løsninger. Kanskje finner dere andre måter eller løsninger som du blir fornøyd med.

Tilrettelegging - hjelp

Det er godt å klare en del ting selv - da slipper du å være så avhengig av andre. Alle trenger hjelp av og til. Med bare litt og riktig hjelp, kan du få til mer av det du ønsker.

På de neste sidene finner du tips til hva du kan prate om for å få fram hva du vil:



Til deg som går på skole

- Trives du?
- Har du venner i klassen?
- Hvilke fag har du?



*Andreas
kobler opp
et åpent anlegg med
tre stikkontakter, tre lyspærer
og tre lysbrytere i klasserom A201 i Bodø.
- Det er bra å være på elektro, sier 17-åringen.*

- Er det noen fag du liker bedre enn andre?
- Er det noen fag som er vanskelige?
- Er der noe som du ønsker var annerledes?
- Har du tenkt på hva du ønsker å jobbe med?



På jobb kan du få venner og samtidig lære deg et yrke.

Til deg som jobber

- Har du et arbeid som du liker?
- Får du til de arbeidsoppgavene du har?
- Har du fått opplæring?
- Ønsker du deg en annen jobb?
- Er arbeidstiden passe for deg?
- Kan du ta pause når du trenger det?
- Får du lønn for arbeidet?
- Hvordan kommer du deg på jobb?
- Har du venner på jobb?

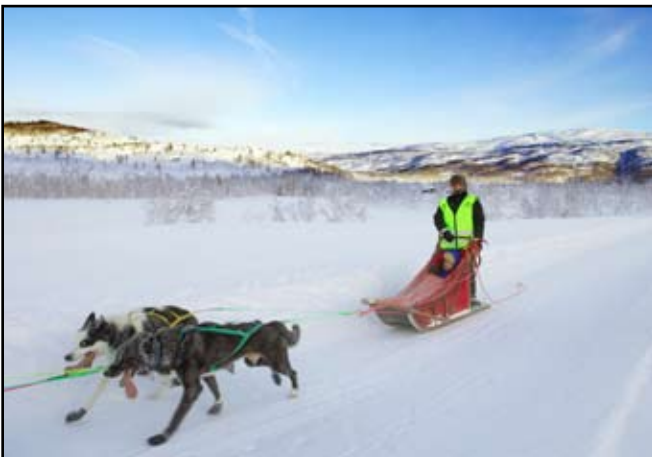


Vigdís arbeider som fruktleverandør.

Penger

- Bestemmer du over pengene dine?
- Handler du selv det du trenger?
- Bruker du bankkort?
- Hvordan betaler du regningene dine?





Fritid og ferie

- Hva gjør du når du har fri?
- Er det noe du har lyst til å være med på?
- Trenger du å ha noen med deg på det du har lyst til å gjøre?



Biljardtreningene er en viktig sosial sammenkomst for meg, sier Lise.

- Hvordan kommer du deg dit du skal?
- Har du mobil? PC?
- Reiser du på ferie?
- Trenger du noen sammen med deg når du skal reise?
- Hva gjør du i sommerferien?
- Hva gjør du i juleferien?
- Hva gjør du i påsken?



Kristin føler seg trygg sammen med Mette.

Familie og venner

- Er du sammen med familien din?
- Besøker du dem?
- Besøker de deg?
- Inviterer du venner på besøk?
- Drar du til dem?
- Gjør dere noe sammen?
- Hvordan kontakter du dem?



Dette bildet er tatt mens Espen er på ferie med Elisabeth og mannen hennes, Gunnleif. De tre koste seg på campingferie i Sverige. Bildet er hentet fra boka Levva Livet. Der kan du lese mer om Espen.



Hjem og bolig

- Trives du der du bor?
- Bor du alene eller sammen med noen?
- Føler du deg trygg?
- Trenger du noen hjelpemidler som kan gjøre husarbeidet enklere?
- Hvem bestemmer der du bor?
- Får du den hjelpen du trenger?
- Er det noe du kunne ønske var annerledes der du bor?
- Hvordan vil du ha privatlivet ditt?



Thomas, Veronica og Ida møtes over en kopp kaffe, kjeks og hvete-boller fra nærmeste bensinstasjon.



“Tid i lag med venna gir en bedre hverdag.

Veronica

“Æ træng goe vænna og familie førr å ha det godt, også mye latter.

Ida



“Tar æ en tur til når av de æ kjenn, e det kose-lig å ta med nåkka godt å spis.

Thomas



Noe får vi til

Det viktigste med samarbeidet er at noe av det du ønsker skjer.

Ofta er det ikke mulig å få til alt det man ønsker seg, men en individuell plan kan hjelpe deg til å få til så mye som mulig.

For å få en individuell plan

Ta kontakt med kommunen der du bor. Du kan klage om du ikke får en individuell plan, eller hvis du ikke er fornøyd med samarbeidet.





Individuell plan for et bedre liv



Veilederen er utarbeidet av

Grete Bakkemo, Avd. for Voksenhabilitering
Willy Johansen, Avd. for Voksenhabilitering
Bjørn T. Reppen, Avd. for Voksenhabilitering
Hanne Thommesen, Høgskolen i Bodø
Nina A. Eriksen, Høgskolen i Harstad
Vernepleierutdanningen

Enkelte av bildene i dette heftet er illustrasjonsbilder, eller tidligere brukt i Levva Livet - historier om frihet og livsglede, utgitt av NFU Nordland 2007. Det er ikke tillatt å bruke bildene i andre sammenhenger.

Hvis du trenger flere eksemplarer av dette heftet, så kan du bestille det hos:
Nordlandssykehuset
Avd. for Voksenhabilitering
Postboks 8, 8092 Bodø
Tlf. nr.: 755 34920
www.nordlandssykehuset.no

Foto & design: Pressefoto as
Bjørn Erik Rygg Lunde og Anders Vanderlock
Forsidefoto: Pia Larsen & Kristin Kvanli
Foto side 5, nederst Remi Eilertsen



Avdeling for voksenhabilitering
NORDLANDSSYKEHUSET