

UDARBEJDET AF UNGEPANELET PÅ ESBJERG SYGEHUS



**LÆRKE KJÆR FENTZ
TESSA JUHL NIELSEN
IDA MAINLY SØRENSEN
MARIE-LOUISE SPAANS**

ILLUSTRATIONER: HANNAH POWNEY

SYGT SEJ I PARAGRAF LABYRINTEN



**EN GUIDE TIL KRONISK SYGE UNGE
BLIV SYGT GOD TIL AT FINDE VEJ I
SYSTEMET**

Indholdsfortegnelse

Hvorfor er vejledning for unge? 1

Kontakt til kommunen: 3

Hvordan og hvornår kontakter jeg kommunen? 3

Hvad er en sagsbehandler? 3

Hvad hvis jeg har flere sagsbehandlere? 4

Hvordan foregår en sagsbehandling? 4

Hvordan ansøger jeg om støtte? 4

Hvordan forbereder jeg mig til møder og telefonsamtaler? 5

Har min sagsbehandler tavshedspligt? 5

Kan jeg se, hvad der står i min sag? 5

Må jeg tage pårørende med til møderne? 5

Hvad hvis jeg ønsker en ny sagsbehandler? 6

Hvor lang tid tager en sagsbehandling? 6

Hvordan klager jeg over en afgørelse? 6

Hvordan behandler kommunen min klage? 6

Hvilke støttemuligheder findes der? 7

Hvordan søger jeg hjælpemidler? 7

Aflevering og reparation 7

Hvad er "frit valg" af hjælpemidler? 7

Kropsbårne hjælpemidler 8

Hvad er merudgifter? 8

Hvordan søger jeg merudgifter? 8

Hvordan søger jeg kørsel? 9

Hvordan søger jeg en handicapbil? 9

Bolig, indretning og praktisk hjælp: 10

Vederlagsfri fysioterapi 10

Psykologhjælp 10

Socialpædagogisk støtte til psykisk sårbare 11

Hvordan søger jeg en ledsager? 11

Hjælperordning: Borgerstyret personlig assistance 11

Uddannelse: Hvilke muligheder har jeg? 13

Uddannelsesvejledning 13

Ungdomsuddannelse 13

Hvad hvis jeg ikke kan gennemføre en almindelig ungdomsuddannelse? 14

Videregående Uddannelse 14

Handicaptillæg til SU: 15

Specialpædagogisk støtte (SPS): 15

Hvordan søger jeg om SPS?: 16

Mentorordning: 16

Revalidering: 16

Arbejde og forsørgelse: Hvilke muligheder har jeg for at få en indtægt? 17

Være på arbejdsmarkedet 17

Hjælpemidler til arbejdet 17

Personlig assistance (arbejds-mæssigt) 17

Førtidspension 18

Ressourceforløb 18

Uddannelseshjælp 18

Kontanthjælp 19

Fortrinsret 19

Isbryderordningen (Job med løntilskud for nyuddannede med et handicap) 19

Hjælp gennem Danske Handicaporganisationer: 20

Parkeringskort 20

Ledsagerkort 20

Storebælts handicap 20

Hvor kan jeg finde andre unge med en sygdom? 21

Fnug 21

SUMH 21

Ungepanelerne i Danmark 21

Sygt Stærk 22

Vilslev gruppen 22

Patientforeninger 22

Hvor kan jeg også få hjælp? 23

DUKH 23

Patientforeninger 23

Solsikkesnoren 24

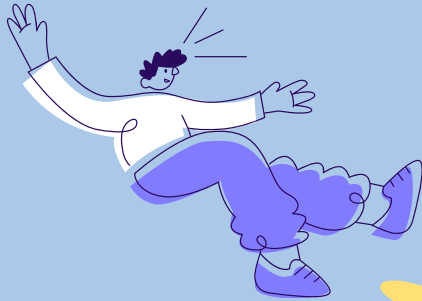
sjældne diagnoser 24

borgerrådgivningen 24


Ordbog: 25

Links: 26

Kilder: 27



HVORFOR ER VEJLEDNING VIGTIGT FOR UNGE?



Det er vigtigt, at du som ung med en kronisk eller langvarig sygdom, kan finde vej i det kommunale system og kender til dine rettigheder. Denne guide skal give dig et overblik over, hvilke muligheder og rettigheder du har, således du på lige fod med andre unge kan gennemføre en uddannelse, have et arbejde, forsørge dig selv og trives i din hverdag samt ungdomsliv.

Når du fylder 18 år, er det ikke længere dine forældre men dig, som overtager kontakten til kommunen. Du er myndig, har stemmeret og selvbestemmelse. Dine forældre har ikke ret til medbestemmelse og de har heller ikke længere forsørgelsespligt over for dig. Den økonomiske hjælp og støtte som dine forældre muligvis har modtaget i forbindelse med din sygdom, vil efter andre regler kunne overgå til dig.

Du er ikke den eneste, hvis du oplever, at det kan være svært at gennemskue de mange paragraffer. Det kan føles som en **labyrinth**, hvor det er svært at finde vej. Med denne guide bliver det forhåbentlig nemmere at finde rundt i de forskellige afdelinger og paragraffer.

Guiden forsøger at dække de vigtigste områder, men vær opmærksom på, at indholdet kan variere fra kommune til kommune.

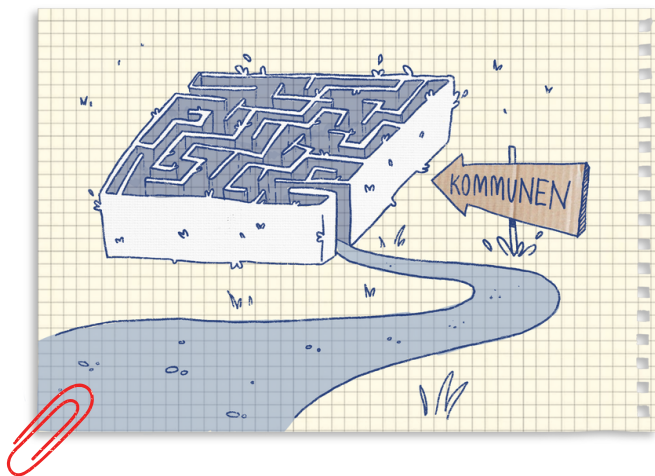
Kontakt til kommunen:

Hvordan og hvornår kontakter jeg kommunen?

Når du er 18 år, vil dine forældre kun blive involveret, hvis du giver tilladelse til det. Det kan være en god ide at kontakte kommunen allerede et halvt år inden du bliver 18 år, idet der vil være større sandsynlighed for, at den støtte som du har brug for, er i orden til tiden.

Hvad er en sagsbehandler?

En sagsbehandler er ansat i kommunen til at hjælpe dig og behandle din sag. Ligeledes kan vedkommende vejlede og rådgive dig om dine rettigheder, muligheder for støtte og kommunens ydelser. Det handler både om uddannelse, økonomi, transport, hjælpemidler og beskæftigelse.



3



Hvad hvis jeg har flere sagsbehandlere?

Du kan godt have flere sagsbehandlere, hvis du skal have støtte til flere ting. Borgerservice kan hjælpe dig, hvis du ikke ved, hvem du skal tale med. Du kan også bede om et koordinerende møde mellem dine sagsbehandlere, så alle er opdateret om din situation og dine behov.



Hvordan foregår en sagsbehandling?

Din sag vil blive vurderet ud fra din individuelle situation og dit behov. Her kigger man på din helbredstilstand, funktionsniveau, daglige aktiviteter, sociale netværk og andre relevante faktorer.

Hvordan ansøger jeg om støtte?

Der findes mange former for støtte, som kan hjælpe dig i din hverdag. Når du ansøger, skal du give kommunen alle de informationer, der kan belyse din situation.

De forskellige støttemuligheder søges som regel gennem din sagsbehandler, kommunen eller på www.borger.dk. Nogle gange kan du bruge kommunens selvbetjeningsløsninger, men ellers kan du ringe til kommunens hovednummer. Dette finder du på kommunens hjemmeside. Du kan altid ringe til kommunen, hvis du er i tvivl om, hvor og hvordan du skal ansøge.

I din ansøgning er det en fordel at beskrive din hverdag så præcist som muligt og hvordan din sygdom påvirker den. Dette omhandler bivirkninger ved medicin, fysiske følger og psykiske udfordringer.

4

Hvordan forbereder jeg mig til møder og telefonsamtaler?

Det er en god ide at skrive dine spørgsmål ned inden mødet, så du er sikker på, at du får besvaret dem alle. Hvis der er dokumenter, som kvitteringer eller breve, der er relevante for mødet, er det altid en god ide at have dem klar på forhånd.

Har min sagsbehandler tavshedspligt?

Din sagsbehandler må ikke videregive oplysninger om dig eller din sag til uvedkommende uden dit samtykke, hvilket betyder tilladelse. Du skal også give samtykke, hvis dine forældre skal have oplysninger omkring din sag.



Kan jeg se, hvad der står i min sag?

Du har ret til at få aktindsigt, hvilket betyder, at du har ret til at se alle notater og dokumenter i din sag. Her får du indsigt i de oplysninger, som din kommune bruger, når de skal træffe en afgørelse i din sag. Her kan du sikre, at oplysningerne er korrekte og tilstrækkelige. Det kan også være nyttigt at søge aktindsigt efter afgørelsen, hvis du ønsker at klage. Dette kan give et bedre grundlag for din klage. Du kan søge om aktindsigt gennem din sagsbehandler eller ved at kontakte kommunen.

Må jeg tage pårørende med til møderne?

Det kan være en god ide at tage en ven eller forældre med til møderne. Dette kaldes en bisidder. Det kan også være en repræsentant fra din patientforening eller organisation. Bisidderen kan hjælpe dig med at bidrage til en konstruktiv samtale og få stillet alle dine spørgsmål.

Hvad hvis jeg ønsker en ny sagsbehandler?

Du har mulighed for at anmode om en ny sagsbehandler, hvis du oplever en problematisk kontakt. Det er dog ikke muligt i alle situationer og kommuner. Start med at kontakte din kommune og undersøg, om du skal søge skriftligt. Her kan notater fra din sag hjælpe dig med din begrundelse.

Hvor lang tid tager en sagsbehandling?

Sagsbehandlingstiden afhænger af, hvilken type sag det er. De forskellige sagsbehandlingsfrister kan du finde på din kommunes hjemmeside eller spørge din sagsbehandler. Hvis kommunen overskrider fristen, kan du kontakte dem og få en status på din sag eller klage, hvis du er utilfreds over sagsbehandlingen.

Hvordan klager jeg over en afgørelse?

Hvis du ikke er enig i kommunens afgørelse, kan du klage/anke. Du har ret til at modtage en skriftlig begrundelse for afgørelsen i din sag. Fra du modtager afgørelsen, har du typisk fire uger inden for det sociale- og beskæftigelsesmæssige område til at klage.

Du kan kontakte din patientforening, DUKH (Den uvildige konsulentordning på handicapområdet) og borgerrådgivningen i din kommune, som kan hjælpe dig med at skrive klagen. Beskriv konkret og sagligt frem for følelser og frustrationer. Det er en fordel at indsende klagen skriftligt, så din klage bliver dokumenteret i sagen.

Hvordan behandler kommunen min klage?

Når kommunen har modtaget din klage, får du en kvittering. Herefter skal kommunen genvurdere sin afgørelse. Hvis kommunen fastholder afgørelsen, bliver klagen sendt videre til Ankestyrelsen, der vil tage stilling til afgørelsen. Det sker senest 4 uger efter, at klagen er modtaget.

Hvilke støttemuligheder findes der?

Hvordan søger jeg hjælpemidler?

Du kan søge om hjælpemidler på kommunens hjemmeside eller borger.dk. Gå ind under "Handicap", hvor du vælger din kommune og dernæst "hjælpemidler". Hvis du har brug for hjælp til at søge hjælpemidler, kan du kontakte Visitationen eller Borgerservice i din kommune. Hvis du er tilknyttet en ergoterapeut, kan vedkommende muligvis hjælpe dig. Her skal du beskrive, hvordan hjælpemidlet kan hjælpe dig og dokumentere over for din kommune, at dit funktionsniveau har ændret sig.

Aflevering og reparation:

Kontakt din kommune, hvis du ikke længere har brug for hjælpemidlet eller hvordan afhentningen eller afleveringen skal foregå. Aflever hjælpemidlet i pæn stand. Hvis dit hjælpemiddel er gået i stykker, skal du kontakte reparationsafdeling mht dækningen af skaden. Tjek altid op på, hvordan du er dækket hos dit forsikringsselskab.

Hvad er "frit valg" af hjælpemidler?

Når du har fået bevilget et hjælpemiddel, kan du vælge at tage imod det hjælpemiddel, kommunen tilbyder eller benytte din ret til frit valg. Det betyder, at du selv kan vælge leverandør og type, så længe det lever op til kommunens krav til hjælpemidlet. Hvis du benytter dig af frit valg, vil kommunen betale det beløb, som svarer til den pris, kommunen kan skaffe det første tilbudte hjælpemiddel til. Frit valg kan medføre ekstra udgifter og længere ventetid, men giver dig mulighed for at købe dit ønskede hjælpemiddel.

Kropsbårne hjælpemidler:

Lige såvel som du kan søge om kørestol og rollator, så kan du også ansøge kommunen om kropsbårne hjælpemidler. Det kan være ortopædisk fodtøj, såler, kompressionsstrømper, bandager, skinner, stomihjælpemidler, kateter, bleer, proteser og kropsbårne synshjælpemidler. Du kan læse mere på din kommunes hjemmeside og www.borger.dk, hvor du også kan ansøge gennem en selvbetjeningsløsning.

Hvad er merudgifter?

Merudgifter er nødvendige udgifter som du kan få tilskud til, hvis du har et varigt nedsat funktionsniveau. Eksempler på merudgifter kan være medicin, særlig kost, transport til behandling og meget mere. Dine udgifter, løbende eller enkelt, skal overstige en minimumsgrænse for at du kan komme i betragtning til støtten. Dette kan du se på www.borger.dk

Hvordan søger jeg merudgifter?

Du søger dækning af merudgifter ved din kommune. Enten ved at kontakte din kommune eller hvis de har en selvbetjeningsløsning via deres hjemmeside. Her skal du dokumentere din funktionsnedsættelse samt hvilke ekstra udgifter dette giver.

DUKH's anbefalinger:

1. Du ansøger kommunen skriftligt.
2. Du beder kommunen om at sende afgørelsen skriftligt.
3. Hvis du er i tvivl om, hvordan ansøgningsskemaet skal udfyldes skal kommunen vejlede dig.

Kommunens vejledningspligt:

Kommunen har pligt til at vejlede og rådgive dig, når du henvender dig omkring en ansøgning eller spørgsmål om hjælp



Hvordan søger jeg kørsel?

Hvis du ikke har mulighed for at bruge offentlig transport, kan du læse på din kommunes hjemmeside eller kontakte kommunen for at høre, hvilke kørselsordninger du har mulighed for at bruge.

Du kan søge om handicapkørsel gennem din kommune via deres hjemmeside eller ved at kontakte dem, hvis dit funktionsniveau stemmer overens med en række krav. Læs på kommunens hjemmeside om du er berettiget og det mulige antal handicapflexture du kan få bevilget om året.

Hvordan søger jeg en handicapbil?

Du kan også søge om støtte til en handicapbil, hvis du har et varigt handicap. Dit funktionsniveau skal være nedsat i sådan en grad, at du er afhængig af en bil til at kunne gennemføre en uddannelse, opnå/vedligeholde et arbejde eller deltage i fritidsaktiviteter. Kommunen vil blandt andet vurdere ud fra, om dit kørselsbehov kan dækkes ved andre kørselsordninger, din gangdistance, dine sociale forhold og dit helbred. Bilstøtte er et rentefrit lån, der skal betales tilbage over 8 år. Du har mulighed for at søge afdragsfrihed under uddannelse.

Bolig, indretning og praktisk hjælp:

Når du skal flytte hjemmefra, kan det være uoverskueligt at finde en bolig, der tager højde for din funktionsnedsættelse. Med en kronisk sygdom har du mulighed for at søge hjælp hos kommunen.

Når du har et nedsat funktionsniveau, kan du søge støtte til boligindretninger for at gøre boligen bedre egnet til dig og dine behov. Det kan være du har brug for særlige greb eller sænkning af køkkenbordet. Du har også mulighed for at søge om et bosted, hvis du har omfattende behov for hjælp i din hverdag.

Hvis kommunen vurderer, at du ikke selv kan, har du mulighed for at få hjælp til personlige og praktiske opgaver. Det kan være hjælp til indkøb, opvask, rengøring, støvsugning, tøjvask og mm. For at søge om hjemmehjælp kan du kontakte kommunen ved at ringe til visitationen.

Vederlagsfri fysioterapi

Sundhedsstyrelsen har bestemt, at patienter med særlige kroniske og/eller progressive sygdomme kan få gratis fysioterapi. Læs på Sundhedsstyrelsens hjemmeside, hvilke sygdomme og kriterier, der gælder for at blive henvist til vederlagsfri fysioterapi.

Psykologhjælp:

Det kan også være svært psykisk at leve et ungdomsliv med en kronisk sygdom. Hvis du oplever symptomer på angst eller depression, kan du snakke med din læge om at blive henvist til en psykolog. Du har også mulighed for at blive henvist inden for kategorien, der er blevet ramt af en alvorlig invaliderende sygdom. Vær opmærksom på, at der her kan være en tidsgrænse efter diagnosetidspunktet. Du kan altid tale med din læge omkring dine muligheder.

Socialpædagogisk støtte til psykisk sårbare

Hvis du har en betydeligt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, kan du ansøge kommunen om at få tilknyttet en kontaktperson. Kontaktpersonen kan hjælpe dig med at opretholde og forbedre dine muligheder for at have et meningsfuldt og velfungerende liv. Det kaldes for socialpædagogisk støtte efter Serviceloven § 85. Måden man søger socialpædagogisk støtte på, kan variere fra kommune til kommune. Du kan finde information om støtten, samt hvordan du ansøger på kommunens hjemmeside, eller ved at kontakte din kommune.

Hvordan søger jeg en ledsager?

Hvis du ikke kan færdes alene og har en betydelig og varig nedsat funktionsnedsættelse, kan du søge om en ledsager. Det kan være, at du har brug for en ledsager til aktiviteter uden for hjemmet som biografen, indkøbsture, besøg hos venner samt familie og udflygtsture. Du kan få op til 15 timers ledsagelse om måneden og søge via www.borger.dk eller kommunens hjemmeside.

Hjælperordning: Borgerstyret personlig assistance

Med BPA kan du selv ansætte assistenter til at hjælpe dig i hverdagen. Dette gælder, hvis du har et betydeligt nedsat funktionsniveau, der ikke kan dækkes af personlig og praktisk hjælp. Du kommer til at være arbejdsleder for dine hjælpere. Du ansøger på kommunens hjemmeside eller ved at kontakte kommunen.

Vær tydelig og konkret i din ansøgning. Du skal argumentere for, at den støtte du søger om er afgørende for din hverdag og vil skabe en betydelig aflastning

11

#SYGTCOLLEDSAGER



12

Uddannelse: Hvilke muligheder har jeg?

Alle unge har ret til at tage en uddannelse. Der findes forskellige muligheder for støtte, der hjælper dig til at gennemføre uddannelsen.

Uddannelsesvejledning:

På uddannelsesguidens hjemmeside kan du modtage vejledning omkring dine uddannelsesmuligheder. De kan også vejlede dig omkring forskellige støtteformer, og hvis der er nogle særlige hensyn, du har behov for i dit studieforløb. Book et møde, ring eller chat med en vejleder. Læs mere på www.eg.dk/evejledning

Du kan også booke et fysisk eller online møde gennem Studievalg Danmark. De kan ligeledes vejlede dig om dine muligheder for Specialpædagogisk støtte (SPS). SPS er de støtteformer du har brug for til at kunne studere på lige fod med andre og kan f.eks være sekretærhjælp, praktisk hjælp, ergonomisk stol og hævesænkebord.

Ungdomsuddannelse:

Hvis du ikke kan følge undervisningen på normal vis, kan du tale med dit uddannelsessted om, at din 3-årig gymnasiale uddannelse skal udvides til 4 år eller din 2-årig HF skal udvides til 3 år. Dette kan være en fordel, hvis du har brug for mere hviletid i hverdagen og hvis du bruger meget tid på lægebesøg.

Hvis du er syg i en længere periode og ikke kan deltage i den daglige undervisning, skal du have tilbud om sygeundervisning. Du kan også blive fritaget for idræt C, hvis du grundet din funktionsnedsættelse ikke har mulighed for at deltage. På erhvervsuddannelserne kan din skole tilbyde ekstra undervisning og forlænge din uddannelsestid på lærepladsen i dit hovedforløb, hvis du har nedsat arbejdstid grundet din funktionsnedsættelse.

Med hensyn til eksamener har du mulighed for at få særlige prøvevilkår og på studieture kan du få dækket udgifter ved at have din hjælper med. Læs mere på www.ug.dk

Hvad hvis jeg ikke kan gennemføre en almindelig ungdomsuddannelse?

Hvis du på grund af din sygdom eller funktionsnedsættelse ikke kan gennemføre en ungdomsuddannelse, kan du være berettiget til et særligt tilrettelagt uddannelsesforløb (STU) eller unge med særlige behov (USB). Forløbet varer 3 år og du får ikke SU, men jobcenteret skal vurdere hvilken ydelse, du er berettiget til. Hvis du ikke er bogligt interesseret, kan en 2-årig erhvervsfaglig grunduddannelse (EGU) også være en mulighed.

Videregående Uddannelse:

Når man har en kronisk eller alvorlig sygdom, kan man have problemer med udholdenhed, koncentration og smerter. Her kan du søge specialpædagogisk støtte til at hjælpe dig på uddannelsen.

På nogle videregående uddannelser har du mulighed for at søge "tidlig optag", hvis du skal ansøge om særlig pædagogisk støtte (SPS). Dette betyder, at du i god tid inden studiestart kan få styr på handicap P-plads, praktiske ting, SPS og adgangsforhold i samarbejdet med uddannelsesstedet.

Hvis du bliver ramt af længerevarende sygdom og du ikke kan passe dit studie, kan du søge om orlov eller dispensation. Hvis du søger om orlov bliver du afmeldt undervisningen og eksamenerne i det antal semestre, du har orlov uden SU.

Hvis du ansøger om dispensation, søger du om at afvige fra de regler, man normalt skal overholde som studerende.

Det kan være du ikke kan overholde kravet om studieaktivitet, færdiggøre din uddannelse på normal tid eller aflevere en opgave til tiden grundet din sygdom. Her er det en god ide at kontakte studievejlederen, så I sammen kan lave en plan for, hvordan du kan fortsætte dit studie. Uddannelsesstederne har mange tiltag, der skal hjælpe dig gennem sygdom og uddannelse. Læs mere på uddannelsesstedernes hjemmesider omkring deres strategi for længerevarende sygdom.

#UDDANNELSEFORALLE



Handicaptillæg til SU:

Læser du på en videregående eller erhvervsuddannelse og er ude af stand til at arbejde ved siden af dit studie, grundet din funktionsnedsættelse, kan du søge om handicaptillæg. Du kan ikke få handicaptillæg når du går på gymnasiet. Du søger handicaptillæg direkte gennem uddannelsesstyrelsen. Du kan læse mere på www.su.dk

Specialpædagogisk støtte (SPS):

På både ungdomsuddannelserne og de videregående uddannelser, har du mulighed for at søge om specialpædagogisk støtte. Det kan være sekretærhjælp, praktisk hjælp, ergonomiske møbler, praktisk hjælp, ergoterapeutiske hjælpemidler, it-startpakke, faglige støttetimer, hæve/sænkebord, diktafon osv. Der findes mange forskellige støtteformer til forskellige typer af handicap og sygdomme. Læs mere på www.spsu.dk.

15

Hvordan søger jeg om SPS?

Når du er optaget på uddannelsen, skal du kontakte den SPS-ansvarlige på dit uddannelsessted. Her vil I tale om, hvilke behov for støtte du har brug for til at gennemføre din uddannelse. Det er en fordel at søge tidligt og sende relevant information fra speciallæger, læge og hospital inden i mødes.

Herefter søger den SPS-ansvarlige om bevilling af støtten hos Styrelsen for Undervisning og Kvalitet. Efterfølgende får du en besked i e-Boks, når støtten er bevilget, og den SPS-ansvarlige vil vejlede dig om det videre forløb. Læs mere på www.spsu.dk.



Mentorordning:

Du kan ansøge kommunen gennem jobcenteret om en mentor. En mentor kan hjælpe dig med at skabe struktur i din uddannelse og lektier samt at komme op om morgenen.

Revalidering:

Du kan søge revalidering til at gennemføre din uddannelse, hvis du har en funktionsnedsættelse. Du skal kontakte kommunen for at søge revalidering, der skal vurdere om revalideringen er en mulighed for dig. Revalidering er til for at hjælpe dig ind på arbejdsmarkedet. Det gælder både gymnasiale, erhvervsfaglige, videregående uddannelser og virksomhedspraktik. Hvis man har en uddannelse/arbejde, som man ikke er i stand til at udføre, kan revalidering også være omskoling og optræning.

Forinden laver du sammen med din sagsbehandler en plan for uddannelsesforløbet. Læs mere på www.borger.dk omkring, hvilket beløb du kan få i revalideringsydelse om måneden under uddannelse.

16

Arbejde og forsørgelse: Hvilke muligheder har jeg for at få en indtægt?

Være på arbejdsmarkedet:

Har du brug for støtte til at kunne have et arbejde, findes der forskellige former for hjælp. Her kan du kontakte jobcenteret i din kommune, der kan hjælpe dig med at vurdere, hvilke muligheder du har. Det kan for eksempel være personlig assistance, hjælpemidler, fortrinsret og fleksjob.

Der findes også en paragraf 56, hvor din arbejdsgiver får refusion efter 1. sygedag, hvis dit fravær skyldes din langvarige eller kroniske sygdom. Det er kommunen, der skal vurdere om du har mulighed for en paragraf 56. De kan ligeledes hjælpe dig med aftalen, hvis du har svært ved at tale med din arbejdsgiver om det.

Hjælpemidler til arbejdet:

Du har mulighed for at ansøge om hjælpemidler til dit arbejde, som kan kompensere for dit handicap. Det kan eksempelvis indebære speciel ergonomisk stol, installation af trappelift, specielt pc-udstyr til blinde/svagtseende og audioudstyr til hørehæmmede. Du skal kontakte jobcenteret, der vil vurdere om du er berettiget til hjælpemidlet.

Personlig assistance (arbejdsomt)

Hvis du har brug for praktisk hjælp i dit arbejde på grund af din sygdom eller handicap, kan du søge om personlig assistance gennem dit jobcenter. Det kan blandt andet være at hente materialer, løfte ting, tegnsprogstolkning eller skabe overblik over arbejdsopgaver.

Førtidspension:

For at få førtidspension skal du have et betydeligt nedsat funktionsniveau eller være påvirket af din sygdom i sådan en grad, at kommunen vurderer, at du ikke kan arbejde. Inden da kan kommunen måske afprøve om du ved hjælp af revalidering, beskæftigelsesrettede tilbud, eller ressourceforløb kan komme tilbage på arbejdsmarkedet.

Ifølge lovgivningen kan man som udgangspunkt ikke få førtidspension, når man er under 40 år. Dog kan man i nogle tilfælde få førtidspension i alderen 18-39, hvis det er dokumenteret og tydeligt, at du ikke er i stand til at arbejde og at det ikke er muligt at forbedre din erhvervssevne. Kontakt jobcenteret i din kommune for at ansøge eller høre mere.

Ressourceforløb

Et ressourceforløb varer typisk 1-3 år og kan bestå af mange forskellige ting som mentorstøtte, psykolog, kurser og forbygning til uddannelse med støtte. Målet er at vurdere din arbejdssevne og tage stilling til om du er berettiget førtidspension eller fleksjob. Du får en ressourceforløbsydelse, der svarer til kontanthjælp.

Uddannelseshjælp:

Hvis du er under 30 år og ikke har en uddannelse, får du uddannelseshjælp i stedet for kontanthjælp. Du skal blandt andet have været udsat for en social begivenhed som sygdom eller arbejdsløshed, der gør at du ikke kan forsørge dig selv. Kommunen vil indkalde dig til en samtale, hvor kommunen vurderer, hvornår du er uddannelsesparat, og kan gennemføre en uddannelse.

Kontanthjælp:

Hvis du er under 30 år og har en erhvervskompetencegivende uddannelse, men ikke kan forsørge dig selv, kan du søge om kontanthjælp på ungesatsen. Du skal ligeledes have været ude for en social begivenhed, der gør, at du ikke kan forsørge dig selv eller din familie. Hvis du er jobparat, vurderer kommunen, at du kan komme tilbage i arbejde inden for en kort periode. Hvis du er aktivitetsparat, vurderes det, at du ikke kan komme i arbejde inden for en kort periode. Her har du mulighed for at få aktivitetstillæg oven i kontanthjælpen. Vær opmærksom på, at du ikke kan modtage kontanthjælp, hvis du har en formue over en beløbsgrænse. Læs mere om de forskellige regler og satser på www.borger.dk.

Fortrinsret:

Fortrinsret giver personer med et handicap mulighed for at komme til jobsamtale ved opslåede stillinger i det offentlige. Det kan være vanskeligt for mennesker med et handicap at få et arbejde. Hvis du opfylder uddannelseskravene til jobbet, skal arbejdsgiveren indkalde dig til en jobsamtale. Du kan kontakte jobcenteret, hvor de henvender sig til arbejdsgiveren og gør opmærksom på, at du søger med fortrinsret eller du kan gøre opmærksom på, at du søger med fortrinsret grundet din funktionsnedsættelse i din jobansøgning

Isbryderordningen (Job med løntilskud for nyuddannede med et handicap)

Hvis du har et handicap og er nyuddannet, har du mulighed for at få et løntilskud fra jobcenteret, når du starter i arbejde på ordinære løn- og arbejdsvilkår. Du skal kontakte jobcenteret i din kommune for at høre mere.

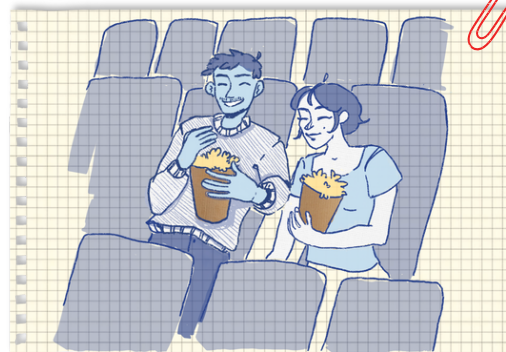
Hjælp gennem Danske Handicaporganisationer:

Parkeringskort:

Du kan søge om et handicapparkeringskort www.handicap.dk, hvis du har et nedsat funktionsniveau såsom en nedsat gangdistance. Hvis din ansøgning godkendes, kan du med det blå parkeringskort holde på handicappladser.

Ledsagerkort:

Hvis du har brug for en ledsager til at færdes i det offentlige rum, kan du søge om et ledsagerkort. Et ledsagerkort giver dig mulighed for at tage en ledsager med gratis til mange steder som biografen, zoologisk have, teaterhuse og forlystelsesparker. Kortet giver også mulighed for rabat på offentlig transport. Læs mere på dansk handicaporganisationers hjemmeside.



Storebælts handicap:

Du kan søge om handicap Storebælt, hvilket er en rabatordning for mennesker med handicap til at køre over broen for en lavere pris. Læs hvordan du søger på dansk handicaporganisationers hjemmeside.

Hvor kan jeg finde andre unge med en sygdom?

Her et par eksempler, hvor du kan finde andre unge med en kronisk sygdom eller handicap.

Fnug: Fællesskab og organisation for unge med gigt- og reumatologiske sygdomme.



SUMH: Sammenslutning af unge med handicap er en organisation, der arbejder for at alle unge med et handicap har mulighed for at leve det ungdomsliv de ønsker. Hvis du ønsker at skabe en politisk forskel, er SUMH lige noget for dig.



Ungepanelerne i Danmark: Unge panelerne repræsenterer alle unge med kroniske og alvorlige sygdomme, hvor unge selv er med til at arbejde for at skabe et mere ungevenligt sundhedsvæsen. Du kan undersøge om dit sygehus har et lokalt ungepanel eller læs mere på www.regionh.dk/ungepanel



SygtStærk: Et fællesskab for unge mellem 12-24, der lever med en kronisk, alvorlig somatisk sygdom eller et handicap. De arrangerer både events, gruppeforløb og kan matche dig med en mentor.



Vilslevgruppen: Et fællesskab for unge mellem 15-30 år, som lider af en alvorlig sygdom og som enten skal organ transplanteres i fremtiden, grundet organsvigt, eller som er organtransplanteret.



Patientforeninger:

Nogle patientforeninger har oprettet en intern ungegruppe, hvor du kan møde andre unge med samme sygdom som dig. Du kan kontakte din patientforeninger og høre om den har en ungegruppe.



Hvor kan jeg også få hjælp?

DUKH:

DUKH er Den Uvildige Konsulent på Handicapområdet. DUKH giver gratis rådgivning til mennesker med funktionsnedsættelser omkring sagsbehandlingsregler, klagemuligheder, regler i forhold til sagsgange og enkelte ydelser. Det er en god ide at kontakte DUKH, hvis du har brug for hjælp til at komme videre med din sag og samarbejdet med din sagsbehandler. Læs mere på www.dukh.dk/rådgivning



Patientforeninger:

I Patientforeningen for din sygdom kan du finde vejledning og hjælp. Det er også ofte en organisation, hvor du kan finde en følelse af støtte, fællesskab, udveksling af erfaringer og råd. Mange patientforeninger arrangerer kurser og arrangementer, hvor det kan være rart at være sammen med andre, der har lignende oplevelser som dig. Nogle patientforeninger har ligeledes fagfolk og bisiddere til rådighed.



Solsikkesnoren:

Solsikkesnoren er en mulighed for at vise, at du lever med et handicap, der ikke umiddelbart kan ses. Det kan være, at du har brug for en hjælpende hånd, forståelse, mere tid og tålmodighed. Det er en hjælp til dig i at gøre det usynlige til det synlige. Du kan læse mere på www.hdsunflower.com/dk



Sjældne diagnoser:

Sjældne diagnoser består af 55 foreninger for patienter berørt af sjældne sygdomme. De arbejder for at forbedre vilkårene for patienter med sjældne lidelser. Hvis du eller en af dine pårørende har en sjælden diagnose, kan du blandt andet få hjælp af helpline.



Sjældne Diagnoser

Borgerrådgivningen:

Du kan bruge borgerrådgiverne i din kommune til at forstå din konkrete sag og kommunens afgørelse. Du kan også få rådgivning i, hvordan du klager, blive hørt i din sag, støtte ved diskrimination og konfliktløsning. Borgerrådgiverne kan ikke ændre en afgørelse, men de kan støtte og vejlede dig i, hvordan du kommer videre i din sag.

Ordbog:



Anke: at klage over en afgørelse

Bevilling: et beløb, der ydes til noget bestemt.

Bisidder: en person der støtter en, under en sagsbehandling.

Forsørgelsespligt: pligten til at forsørge sine børn.

Funktionsnedsættelse: nedsat funktion af dele af kroppen.

Kommune: Administrativ enhed for et landområde, som bl.a. står for social- og sundhedsvæsenet, skoler, biblioteker og veje. Der er 98 kommuner i Danmark.

Love: et sæt regler, som alle borgere i et samfund har pligt til at rette sig efter.

Mentor: en erfaren og respekteret lærer eller rådgiver.

Merudgifter: Udgifter forbundet med en langvarig lidelse, og hermed nedsat funktionsevne, som har indgribende konsekvenser for dig i din daglige tilværelse og som medfører at du har behov for hjælp- og/eller hjælpemidler. Merudgifter kan fx være medicin, ekstra vask, transport til uddannelse, arbejde, behandling og fritidsinteresser.

Paragraffer: et nummereret afsnit i en tekst, især i juridiske dokumenter – dvs. en del af lovteksten. Angives med tegnet: §.

Bosted: Det kan være et bosted for mennesker med et handicap eller sygdom, der har brug for omfattende hjælp.



Revalidering: betyder at hjælpe personer som har vanskeligt ved at få erhvervsarbejde pga. af helbredet ind i erhvervslivet igen ved hjælp af uddannelse, omskoling og/eller optræning.

Sagsbehandler: En offentlig medarbejder, der tager sig af den enkelte borgers sag, og som kan give personlig vejledning.

Samtykke: at give tilladelse til alt, hvad der vedrører dig og din sag, er fortroligt mellem dig og dine sagsbehandlere. Du skal give samtykke, som regel skriftligt, hvis andre, herunder også dine forældre, skal have adgang til dine sagsakter.

kilder: rigshospitalet.dk & Esbjerg.dk



Links:

Danske Handicaporganisationer - en sammenslutning af patientforeninger., www.handicap.dk

Din (net)indgang til det offentlige, www.borger.dk

Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet (DUKH) - rådgiver og vejleder i konkrete enkeltsager, www.dukh.dk

Videnscenter om handicap - formidler job til mennesker med handicap, www.videnomhandicap.dk

Retsinformation - her kan du læse om lovgivninger og vejledninger, www.retsinfo.dk

Statens uddannelsesstøtte, www.su.dk

Uddannelsesguiden - Få vejledning og læs omkring uddannelsesvalg www.ug.dk



Kilder:

www.Nudanskordbog.dk

www.dukh.dk

www.Rigshospitalet.dk

www.Esbjerg.dk

www.borger.dk

www.spsu.dk

www.ug.dk

www.su.dk

www.Studerende.au.dk

www.studier.ku.dk

www.3F.dk

www.bm.dk

www.fnug.dk

www.sygtstaerk.dk

www.regionh.dk/ungepanel

www.sumh.dk

www.vilslevgruppen.dk

www.sjaeldnediagnoser.dk

www.regionsyddanmark.dk



Tusind tak til Platformen for støtte og benyttelse af lokaler til lanceringen.

Platformen

Tusind tak til Lauritz Fonden for en donation på 10.000 kr til lancering og udprint af guiden.

LauritzenFonden⁺

Tusind tak til Borgerservicechefen i Esbjerg kommune for at rette guiden, så vi kunne sikre guidens korrekthed.



Tusind tak til ledelsen og sygehuslærer, Tina Schøler, på Børne- og ungeafdeling på Esbjerg sygehus for at støtte os i projektprocessen.

**Esbjerg Sygehus
Grindsted Sygehus**

Syddansk Universitetshospital

Tusind tak til ungdomsmedicinsk afdeling i Region H, fordi vi har måtte drage stor inspiration af deres veludarbejdet guide til unge med en kronisk sygdom.



Tusind tak til PORS TRYK for hjælpen til tryk af guiden og donation af plakater til lanceringen.

**PORS
TRYK**_{aps}