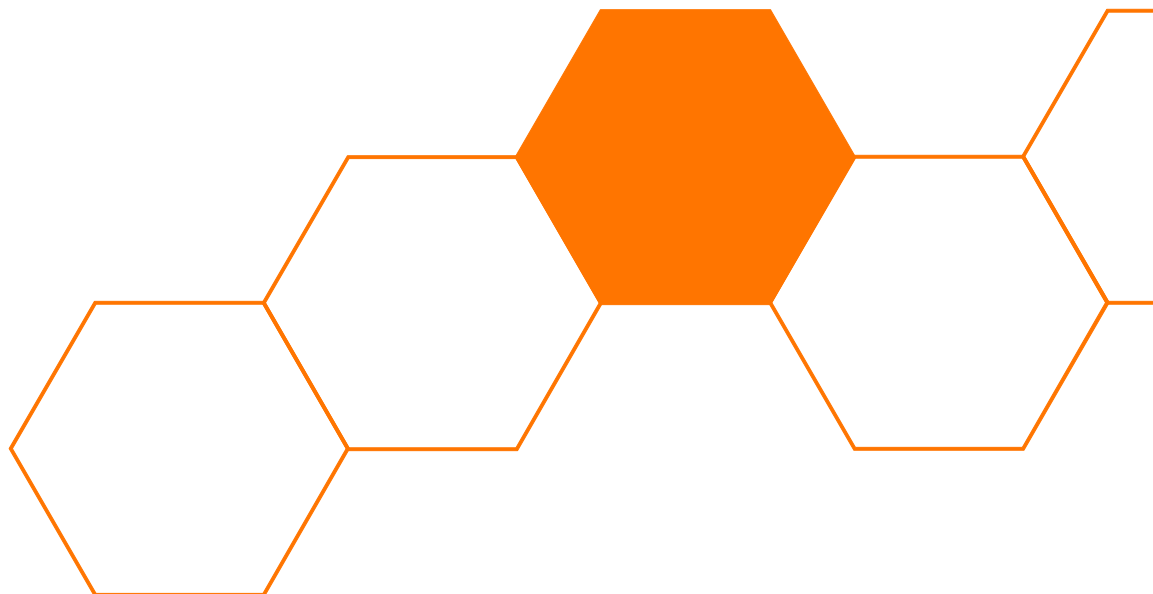


Ung vuxen – en habiliteringsinsats för att stödja vuxenblivandet



Verksamhet: Vuxenhabiliteringen Mellersta Skåne
Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne

Projektansvarig chef: Cecilia Nilsson, enhetschef

**Ansvarig för projekt-
redovisning:** Kurator Andreas Palmqvist
andreas.palmqvist@skane.se
Kurator Linda Werner
linda.wener@skane.se

Handledare vid FoU-enheten: Forsknings- och utvecklingsledare Åsa Waldo

Utgivning: September 2014

ISBN: 978-91-7261-281-5

Layout: Ulla Götesson

FoU-enheten strävar efter att publicera rapporter av hög kvalitet i ett kortfattat format. Syftet är att öka tillgängligheten och användningen av den kunskap som utvecklats inom vår division. Det finns alltid möjlighet att kontakta oss på FoU-enheten för att få ytterligare information.

Läs mer på vår hemsida www.skane.se/habilitering/fou

© Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne

Sammanfattning

Ung Vuxen är en habiliteringsinsats som riktar sig till unga vuxna på väg in i vuxenlivet. Insatsen ger stöd inom fem viktiga områden; *Studier och arbete, Boende, Ekonomi, Kost och hälsa* samt *Fritid och vänskap*. Under 2013 genomfördes insatsen på prov för personer med utvecklingsstörning respektive autismspektrumtillstånd.

Insatsen genomfördes i grupp vid fem tillfällen, men är utformad för att även kunna användas individuellt vid behov. Upplägget bygger på att habiliteringspersonal informerar om saker som är viktiga att veta inför vuxenblivandet, men ger också stort utrymme för frågor och diskussion deltagarna emellan. Insatsen utvärderades muntligt och skriftligt med fokus på deltagarnas upplevelse.

Utvärderingen visar att insatsen är ett bra stöd i vuxenblivandet och ger verktyg att uppnå större självständighet. Erfarenhetsutbytet mellan deltagarna värderades högt och hade både en stödjande funktion och väckte nya tankar och möjligheter. I många fall ledde insatsen fram till att nya mål som deltagarna kan arbeta vidare med tillsammans med Vuxenhabiliteringen eller andra aktörer. Ung Vuxen kommer därför fortsättningsvis att vara en viktig del i de insatser som erbjuds ungdomar och unga vuxna för att stödja deras vuxenblivande.

Innehållsförteckning

Förord	5
Bakgrund	6
Syfte	8
Metod	8
Deltagare	8
Beskrivning av insatsen	9
Etiska överväganden	11
Materialinsamling.....	11
Analys	12
Resultat och diskussion	12
Grupperna	12
Materialet.....	14
Teman.....	15
Upplägget	18
Ökad kunskap och insikt.....	19
Slutsatser	20
Implementering	21
Referenser	22
Bilagor	
1. Inbjudan.....	23
2. Material för kursledare	25
3. Informationsmaterial till deltagare	30
4. Checklista för tandläkar-/läkarbesök	34
5. Frågeformulär inför deltagande i Ung vuxen	36
6. Frågeformulär efter deltagande i Ung vuxen.....	37
7. Intervjuguide efter deltagande i Ung vuxen	38

Förord

Habiliterings- och hjälpmedelsdivisionens vision är att stärka ett gott liv utifrån egna val. Vi ska med professionella insatser göra livet mera möjligt för barn, ungdomar och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. I samarbetet mellan Forsknings- och utvecklings-enheten och verksamheterna sker en ständig granskning av rådande metoder och utprovning av nya metoder för att kontinuerligt kunna förbättra kvaliteten i de olika habiliteringsinsatserna.

Forsknings- och utvecklingsenheten har ansvar för att driva och utveckla kunskap utifrån det kunskapsbehov som finns inom divisionen genom att utveckla ny kunskap inom habiliterings- och hjälpmedelsområdet, sprida kunskap om funktionsnedsättning, skapa en kultur av kritiskt och vetenskapligt tänkande samt att stimulera och stödja systematisk kunskaps- och kompetensutveckling.

FoU-rapporterna utgår från en frågeställning från praktiken, som relateras till aktuell forskning samt professionell erfarenhet och som leder vidare till en studie på vetenskaplig grund. En viktig del i arbetena är att visa hur resultaten kan användas och kommuniceras i verksamheten för att på så sätt bidra till kunskapsutvecklingen.

Arbetet med en FoU-rapport medför att det kritiska tänkandet utvecklas. Den praktiska erfarenheten värderas gentemot generell kunskap/forskning och förståelsen för praktiken växer. Meningen är att varje enskild FoU-rapport ska bidra till att verksamheten vilar på bästa tillgängliga kunskap inom områdena habilitering, rehabilitering och hjälpmedel.

I detta arbete har en habiliteringsinsats för att stödja unga vuxna i deras vuxenblivande utvecklats och utvärderats. Projektet har genomförts av kuratorerna Andreas Palmqvist och Linda Werner vid Vuxenhabiliteringen Mellersta Skåne Lund. Forsknings- och utvecklingsledare vid FoU-enheten fil dr Åsa Waldo har varit handledare. Arbetet har genomförts med stöd från enhetschef Cecilia Nilsson och verksamhetschef Ingrid Kongslöv och har delvis finansierats av FoU-medel.

Vi riktar ett tack till de unga vuxna som medverkade i insatsen och som delade med sig av sina synpunkter.

Malmö i september 2014

Pernille Holck
Leg logoped, dr med vet
Chef för Forsknings- och utvecklingsenheten
Habilitering & Hjälpmedel

Bakgrund

Från och med 2013 erbjuds alla 18-åringar inom Barn- och ungdomshabiliteringen möjlighet att gå över till Vuxenhabiliteringen för fortsatt habilitering. Åldersgränsen har sänkts från 20 till 18 år, vilket innebär att Vuxenhabiliteringen i större utsträckning kommer att ta emot ungdomar med funktionsnedsättning som fortfarande går i skolan. Arbetet med ungdomar som ännu inte gått ut skolan är förhållandevis nytt och ovant för Vuxenhabiliteringen och därför finns det ett behov av förnyade arbetsmetoder. Efter en tid med den nya åldersgränsen är det tydligt att en och samma frågeställning ofta återkommer: Hur ska det bli för den unge vuxne med funktionsnedsättning efter gymnasiet?

Det ställs idag liknande krav på självständighet och vuxenblivande hos unga med funktionsnedsättning som det görs på unga utan funktionsnedsättning, men de förstnämnda löper större risk att få problem än andra, på grund av sin funktionsnedsättning (Stewart, Law, Rosenbaum & Willms, 2001). Det finns en hel del stöd att få av samhällets olika instanser såsom Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och kommunen, men många upplever att det är svårt att veta vad man har rätt till och hur man skall gå till väga för att få sitt stöd (Föreningen Sveriges Habiliteringschefer, 2007). De utmaningar som ungdomar med funktionsnedsättning möter när de lämnar skolan och ska ge sig in i vuxenlivet är väl dokumenterade både i vetenskapliga artiklar och erfarenhetsmässigt; risken för social isolering, arbetslöshet och därav förhöjd risk för depressioner är några av de faktorer som nämns (Eliason, 1998; Gaylord & Hayden, 1998). En viktig del i vuxenblivandet är att lära känna sig själv och sin funktionsnedsättning för att veta vilka områden man kan utvecklas inom samt att acceptera de saker som man alltid kommer att behöva hjälp med (Föreningen Sveriges Habiliteringschefer, 2007). Det har visat sig att personer med kognitiva funktionsnedsättningar har svårt att etablera sig på arbetsmarknaden, de tjänar ofta mindre pengar, har ett smalare utbud av arbeten att välja mellan samt behåller arbetet under kortare tid än personer utan funktionsnedsättning (Johnson, McGrew, Bloomberg, Bruinninks & Lin, 1997).

Mycket av forskningen inom området har gjorts i USA och Kanada och är svår att direkt överföra till svenska förhållanden. Baserat på arbete som bedrivits vid Bloorview MacMillan Children's Centre i Toronto har dock arbetsmaterialet "Jag gör så att det händer" utvecklats av Landstinget i Uppsala län och RBU (Riksförbundet för Rörelsehindrade Barn och Ungdomar; 2007) till att passa svensk habilitering. Materialet är koncentrerat kring olika teman och innehåller förslag på diskussionsämnen, aktiviteter och arbetsuppgifter. I en studie vid Habilitering & Hjälpmedel i Region Skåne (FoU-rapport 9/2013) användes materialet i en habiliteringsinsats för ungdomar 13-16 år med utvecklingsstörning, rörelsehinder och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar för att stödja deras transition till vuxenlivet. Materialet fick anpassas något efter de ungdomar som deltog i insatsen och användes mer som diskussionsunderlag än studiematerial, men var en värdefull utgångspunkt för innehållet i insatsen. Ett viktigt resultat av insatsen var de nya mål som ungdomarna formulerade efter att de blivit medvetna om hur de kan utvecklas för att bli mer självständiga.

Gemensamt för den mesta forskningen är att den är baserad på erfarenheter som gjorts på barnsjukhus, barnhabiliteringar samt inom barnpsykiatri och det är osäkert i vilken utsträckning den är användbar för unga vuxna. Föreningen Sveriges habiliteringschefer (2007) hänvisar till en litteraturstudie från CanChild Centre for Childhood Disability Research i Canada som sammanställt ett antal punkter med förutsättningar och

interventioner i transitionsprocessen som har en påverkan på hur unga vuxnas liv formar sig efter avslutad skolgång:

- Den ideala åldern för att starta transitionsprocessen är 16-25 år och då utifrån den unges eget val, eller utifrån familjens eller vårdgivarens beslut.
- I flera av studierna framkom ett behov av ett vårdprogram för att få en mer formaliserad transitionsprocess som kan gälla för alla berörda såsomvårdgivare, kommuner etc.
- Tillgång till vårdgivare bör erbjudas även under eftermiddagar och kvällar.
- Vårdgivarna ska vara inkännande och positivt inriktade i sitt förhållningssätt.
- Samhällets attityder bör påverkas, till att förstå att de unga är vanliga individer.
- Information/utbildning bör ges utifrån de ungas förutsättningar som en del av transitionsplaneringen.
- Genomgång kring sexualitet bör ske, t.ex. hur man pratar med ungdomar om sexualitet.
- Stöd bör ges till mentorer och föräldrar om och kring transition.
- Nätverksarbete med den unge vuxne och föräldrarna är viktigt.

Med utgångspunkt i forskningen går det alltså att konstatera att transitionen gynnas av att den *påbörjas tidigt*, att det finns en *tydlig struktur* för transitionen, att den *anpassas efter behov och förutsättningar* och att *nätverket involveras*. För Vuxenhabiliteringen skulle det innebära att stödet i transitionen erbjuds till de unga vuxna vid övergången från Barn- och ungdomshabiliteringen (18 år), att stödet följer en formaliserad modell som inkluderar viktiga teman (t.ex. sexualitet), att stödet ges i en form som passar de unga vuxna och att de unga vuxnas nätverk så långt möjligt involveras i transitionsprocessen.

Med utgångspunkt i erfarenheter från verksamheten går det att närmare precisera de unga vuxnas behov av stöd i transitionen. I Vuxenhabiliteringen möter personalen ofta unga vuxna med en stark önskan om att vara självständiga men som saknar tillräcklig kunskap för att klara av de utmaningar som detta innebär. Inom ramen för ordinarie arbete var kursledarna under våren 2013 involverade i två olika habiliteringsinsatser där man i grupp diskuterade vuxenblivande; den ena var en grupp ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar på en skola, den andra en grupp ungdomar med utvecklingsstörning på en daglig verksamhet. I dessa grupper var det tydligt att de allra flesta ungdomarna har framtidsplaner och drömmar, men ofta dålig insikt i hur de ska uppnå dessa. Det var även tydligt att kunskapen kring vilka valmöjligheter som finns var liten. Vissa drömmar visade sig till viss del vara realistiska och en del av ungdomarna saknade insikt i hur deras funktionsnedsättning påverkar just dem. De samlade erfarenheterna tyder alltså på att de unga vuxna behöver information och kunskap om viktiga samhälls- och vardagslivsfunktioner och bättre insikt i sina förutsättningar och begränsningar.

Sammanfattningsvis visar forskningen att personer med funktionsnedsättning har en svårare transitionsprocess från ungdom till vuxen än andra ungdomar och att de löper större risk för psykisk ohälsa, arbetslöshet och social utsatthet. Samtidigt visar erfarenheter från verksamheten att många ungdomar med funktionsnedsättning (och deras anhöriga) är dåligt insatta i sina rättigheter och skyldigheter. Information och vägledning innan man är vuxen gör skillnad i förberedelserna enligt den studie som Föreningen Sveriges Habiliteringschefer gjorde 2007. Genom att synliggöra de styrkor och begränsningar som man har som ung vuxen med funktionsnedsättning så kan man

förbereda sig bättre och vara medveten om dels vilka stödinsatser man kan tänkas behöva och dels vad man behöver träna mer på för att bli så självständig som möjligt.

Syfte

Syftet är att utarbeta och prova en habiliteringsinsats som kan användas för att stödja unga vuxna i sitt vuxenblivande. Materialet ska kunna användas både individuellt och i grupp, både i sin helhet och i sina olika delar var för sig för att kunna anpassas till enskilda ungdomars behov. Med utgångspunkt i materialet ska nya målsättningar för den unga vuxna kunna identifieras.

Metod

Målsättningen med insatsen *Ung Vuxen* är att skapa förutsättningar för deltagaren att bli mer oberoende. Tanken är att det är deltagaren som så småningom själv ska kunna använda den kunskap han eller hon får genom habiliteringsinsatsen utan att behöva vara lika beroende av någon annan vuxen som innan *Ung Vuxen*.

DELTAGARE

Efter att medarbetare på Vuxenhabiliteringen i Mellersta Skåne i Lund under tidig höst 2013 fått information gällande konceptet för habiliteringsinsatsen *Ung Vuxen* hade de möjlighet att rekommendera brukare som motsvarar urvalskriterierna.

Kriterierna var att deltagaren skulle vara i åldern 18-25 år, ha antingen lindrig utvecklingsstörning eller autismspektrumtillstånd (AST), vara på väg ut i vuxenlivet och ha behov av att lära sig mer kring vuxenlivet och en vilja att bli mer självständig. Deltagaren skulle även ha en så pass hög funktionsnivå att de skulle kunna fungera i grupp, tillgodogöra sig informationen och delta i diskussionerna. Målgrupperna valdes utifrån att det är de grupper som har störst representation inom Vuxenhabiliteringen, men den långsiktiga målsättningen är att materialet ska kunna användas för alla målgrupper.

Målet var åtta deltagare i två olika grupper för att få ett tillräckligt underlag att prova materialet på. Tidigare erfarenheter har visat att det är lämpligt att bjuda in ett större antal än det egentligen finns plats till för att vara säker på att få tillräckligt många deltagare till gruppträffarna. Totalt bjöds 34 unga vuxna in att delta. Den initiala planeringen var att ha blandade grupper av personer med olika funktionsnedsättningar, men denna plan reviderades eftersom de aktuella funktionsnedsättningarna ger olika förutsättningar och olika svårigheter att tillgodogöra sig information.

Brukarna bjöds in via brev, ca tre veckor innan tänkt startdatum, där insatsen presenterades och det framgick att insatsen var på försök, frivillig och att den skulle utvärderas efteråt (se inbjudan och informationsblad i Bilaga 1). Två veckor efter att inbjudan skickats ut gjordes ett uppföljande telefonsamtal till dem som ännu inte anmält sig, dels för att väcka intresse men också för att hjälpa till att lösa eventuella hinder som kunde finnas för att delta. Anmälan gjordes via mail eller telefon antingen till kursledarna eller via den samordnare man hade på Vuxenhabiliteringen. De tilltänkta deltagarna var främst personer som fortfarande bodde i föräldrahemmet, men som hade uttryckt en vilja att flytta hemifrån och börja söka arbete eller hitta en sysselsättning. Någon av deltagarna bodde redan i en servicebostad men kände att det var fel boendeform och ville därför flytta till egen lägenhet. Gemensamt för alla var att de hade en önskan om ökat oberoende och en vilja att kunna göra självständiga val.

Till gruppen för personer med lindrig utvecklingsstörning anmälde sig åtta personer. Den grupp som sedan startade bestod av fem personer. Två personer uteblev utan anledning och en fick ändrade tider i skolan. Deltagarna var tre tjejer och två killar i åldersspannet 18-25 år. Vid första tillfället var det endast fyra deltagare närvarande, men vid resterande tillfällen deltog samtliga.

Till gruppen för personer med AST anmälde sig sju personer. Den grupp som slutligen startade bestod av sex personer. En deltagare hade tackat nej men ångrade sig och ville delta vid tillfälle 2. Gruppen bestod av fem killar och en tjej i åldersspannet 19-21 år. Fyra deltagare deltog vid samtliga fem tillfällen, en person uteblev från tillfälle fyra pga. sjukdom och en person var frånvarande vid första och sista tillfället pga. personliga skäl.

För en del av deltagarna fick Vuxenhabiliteringen ta kontakt med deras skolor och arbetsgivare för att de skulle få ledigt eftersom de gick i skolan och hade praktik som de var tvungna att gå tidigare från under kurs tiden.

BESKRIVNING AV INSATSEN

Habiliteringsinsatsen Ung Vuxen sträckte sig över fem tillfällen om vardera ca 1,5 timmar. Två parallella grupper genomfördes där en grupp träffades på onsdageftermiddagar och en grupp på torsdageftermiddagar i sammanlagt fem veckor. Tanken med att ses varje vecka var att det skulle bli som en rutin för deltagarna vilket skulle göra det lättare att komma ihåg tiden. Tanken var även man skulle lära känna varandra bättre om man träffades ofta. En nackdel kan vara att det är svårt för alla att delta alla gånger.

Varje tillfälle inriktade sig kring ett särskilt tema. Temana följde samma mönster som arbetsmaterialet "Inför Vuxenlivet" som används på Barn- och ungdomshabiliteringen (Bou) inom Region Skåne. Detta för att arbetsmaterialet till viss del ska vara känt för deltagarna sedan tidigare och för att man ska få en naturlig överlappning från Barn- och ungdomshabiliteringen till Vuxenhabiliteringen. Det finns en strävan att habiliteringen ska upplevas som "sömlös" av brukarna.

Träffarna inleddes med att kursledarna återknöt till föregående veckas ämne för att kolla av om deltagarna hade några ytterligare frågor kring det. Det var också ett sätt att hålla de ämnen som tidigare diskuterats levande. Vid varje träff var det inlagt en fikapaus i mitten, där alla blev erbjudna en frukt eller kaka samt något att dricka. Det var svårt för många av deltagarna att hålla fokus i 45 minuter och det var en absolut nödvändighet att pausa för att alla skulle ha möjlighet att ta del av hela materialet.

Materialet

För att uppnå bästa resultat är det viktigt att informationen ges på den nivå deltagarna är och stor vikt har därför lagts vid att utforma ett tydligt och flexibelt material. Materialet är upplagt så att det ska kunna användas dels som gruppinsats med flera sammankomster men även som ett material där delar kan användas individuellt med dem som inte klarar att delta i grupper. Erfarenhet visar att gruppverksamhet oroar en del personer och att en del behöver längre tid att ta in kunskapen, men behovet av information inför vuxenlivet finns hos alla. Delar av materialet kan med fördel användas individuellt för att stärka en person inom ett specifikt område.

Till varje kurstillfälle fanns dels ett material för kursledare uppdelat i informationspunkter och diskussionspunkter (se Bilaga 2) och dels ett informationsmaterial till deltagarna (se Bilaga 3). Deltagarens del var upplagd så att de viktigaste ämnena kopplade till temat var nedskrivna och kortfattat sammanfattade. På baksidan fanns möjlighet att skriva ner egna funderingar eller frågor som man vill delge antingen Vuxenhabiliteringen eller anhöriga hemma. Tanken var att sammanfattningen skulle fungera som ett minnesstöd.

Förberedelserna inför insatsen bestod av att skapa ett underlag för kursledarna med punkter som ansågs nödvändiga att förmedla kunskap kring till de unga vuxna. Tanken var att kursledarna skulle informera den första delen av kurstillfället och att den andra delen skulle användas till diskussion. Vissa punkter blev ren information från kursledarna, men målet var att deltagarna skulle engagera sig i diskussionerna och utbyta erfarenheter med varandra. Materialet i sig innehåller inte skriven information om varje informationsområde som ingår i insatsen, därför bör kursledaren ha tidigare erfarenhet och kunskap inom områdena. En del i materialet är föränderligt (Försäkringskassans regler etc) och måste anpassas till förhållanden i olika kommuner, och kursledarna bör därför vara uppdaterade och helst arbeta med frågorna i det dagliga arbetet.

Delar av materialet provades i två olika referensgrupper under våren 2013. En grupp bestod av elever på en gymnasieskola där alla deltagare hade någon funktionsnedsättning inom autismspektrumtillstånd (AST) och en grupp bestod av unga kvinnor på en daglig verksamhet. I denna grupp hade deltagarna antingen lindrig utvecklingsstörning eller någon form av AST. Det som framkom i dessa referensgrupper var att det är viktigt att ha ett arbetsmaterial som beskriver innehållet i varje träff att utgå ifrån för att inte riskera att missa vissa viktiga områden. Det visade sig också vara lätt att fastna i att prata kring fakta och därmed få för lite tid till att diskutera erfarenheter och förhoppningar.

Olika teman

Habiliteringsinsatsen var upplagd utifrån fem olika teman: *Studier och arbete*, *Boende*, *Ekonomi*, *Kost och hälsa* samt *Fritid och vänskap*. Syftet var att täcka in de områden som Vuxenhabiliteringens medarbetare genom erfarenhet från framför allt samtal med brukare upplever att unga vuxna har mest frågor kring. De olika temana är hämtade från arbetsmaterialet "Inför Vuxenlivet" som används på Barn- och ungdomshabiliteringen. Innehållet framgår i Bilaga 2, men beskrivs kortfattat nedan.

Studier och arbete

Vid detta tillfälle var intentionen att öka deltagarnas kunskap om vad det finns för olika möjligheter till sysselsättning. Samtal kring daglig verksamhet, studier vid framför allt Komvux/särvux, folkhögskola och högskola. Diskussion om vad som förväntas av en oavsett vilken sysselsättning man har och hur man håller sig vän med arbetskamrater och chefer.

Boende

Syftet för det här tillfället var att ge deltagarna en insikt i hur man skaffar sig en bostad, hur man sköter den och vilket stöd samhället kan ge. För att ge extra tyngd åt temat var tanken att en arbetsterapeut deltar och berättar om sysslor i hemmet. Viktiga diskussioner kring boendestöd, bostadsköer och hur var och en definierar ett städat hem.

Ekonomi

Syftet med detta tillfälle var främst att deltagaren skulle få kunskap om vilka möjligheter det finns till inkomst och hur man sköter sin ekonomi. Målet var också att de skulle få kunskap kring vilka stödmöjligheter som finns. Utifrån kursledarnas erfarenhet valde man att i båda grupper lägga en del fokus på vad det innebär att skriva under telefonabonnemang och liknande åt andra och kring onlinespel och att köpa på postorder.

Kost och hälsa

Syftet vid detta tillfälle var att deltagarna skulle veta vart man vänder sig om man blir sjuk och hur man håller sig vid god hälsa. Deltagarna fick en "Checklista" att ta med vid läkarbesök/tandläkarbesök (se bilaga 4). Tanken var att en sjukgymnast skulle delta vid detta tillfälle för att ge bättre tyngd åt ett hälsosamt levnadssätt. Viktiga diskussioner fördes kring sömn och dygnsrytm. Stort fokus lades också på sex och samlevnad samt relationer.

Fritid och vänskap

Syftet med detta temaområde var att prata kring en meningsfull fritid och hur man kan hitta aktiviteter och föreningar som matchar ens önskan och behov och hur man med samhällets stöd kan slippa att vara beroende av anhöriga. Ett annat syfte var att prata kring sociala medier, integritet på Internet samt vad vänskap är och vad man egentligen kan kräva av vänner. Fokus var på att prata kring hur man hittar fritidsaktiviteter och vad en fritidskonsulent kan hjälpa till med, vad en kontaktperson och ledsagare är, och på Internet och konsekvenserna av vad man gör och skriver på t.ex. Facebook.

ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Det har säkerställts att deltagarna själva har valt att delta och att de har fått ordentlig information innan anmälan gjordes. Då deltagaren är myndig bör det inte ha varit en förälders önskan som avgör deltagandet. Även om det är önskvärt att man deltar alla fem gångerna är det viktigt att deltagarna är medvetna om att de när som helst kan välja att inte fortsätta. Även deltagandet i utvärderingen var frivilligt. Det faktum att insatsen genomfördes på prov och därför skulle utvärderas har tydligt framgått i informationen.

Bedömningen är att det inte kan vara till skada att delta och det utesluter inga andra insatser från Vuxenhabiliteringen. Habiliteringsinsatsen Ung Vuxen ska snarare ses som en komplementär insats. De som deltog i Ung Vuxen är anonyma i rapporten och deras svar på utvärderingarna har avidentifierats för att säkerställa deras anonymitet.

MATERIALINSAMLING

För att utvärdera insatsen användes olika metoder. I början av det första kurstillfället fick deltagarna fylla i ett kort frågeformulär om sina förväntningar på kursen (se Bilaga 5). Syftet var både att ta reda på vad deltagarna tyckte att de kunde redan innan kursen startade, men också att få något att jämföra med i efterhand, om de tyckte att de hade utvecklats. Utöver detta har deltagarna fått tillfälle att ge synpunkter muntligen i direkt anslutning till respektive tillfälle kring sina upplevelser, huruvida information och diskussioner varit till stöd för dem och om det funnits en önskan om ytterligare kunskap inom temaområdet.

Efter insatsens sista tillfälle fick deltagarna fylla i ett skriftligt utvärderingsformulär (se Bilaga 6) om vad de tyckte om kursen i allmänhet, men även vad de tyckte om de olika kurstillfällena och vad de upplevde att de lärt sig. Dessutom träffade kursledarna deltagarna enskilt efter avslutad kurs för ett mer ingående samtal om hur det var att delta i insatsen (se intervjuguide i Bilaga 7).

Utöver detta förde kursledarna under insatsens gång fortlöpande dagboksanteckningar om reflektioner kring det enskilda ämnet och det praktiska genomförandet av kurstillfällena. De kommentarer och frågor som kom upp vid de olika tillfällena antecknades för att kunna följas upp.

ANALYS

Resultatet baseras på analys och sammanvägning av de olika utvärderingar som gjorts innan och efter kursen, intervjuerna med deltagarna efteråt, på kursledarnas dagboksanteckningar från respektive tillfälle samt på de diskussioner och reflektioner som förekommit under Ung Vuxen. Tyngdpunkten läggs på de samtal som kursledarna haft med deltagarna efter kursen där man mer ingående kunde diskutera hur de upplevt insatsen och ställa följdfrågor utifrån svaren på de skriftliga frågeformulärens.

Resultat och diskussion

Syftet med studien är att utarbeta och prova en form av habiliteringsinsats som kan användas för att stödja unga vuxna personer med funktionsnedsättningar i sitt vuxenblivande. Kursmaterialet ska kunna användas både i grupp och individuellt, som ett helt koncept eller i olika delar utifrån den enskildes behov. Målet var även att insatsen skulle kunna leda till att nya målsättningar för den unge vuxne skulle kunna identifieras. Insatsen har testats i två olika grupper sammansatta utifrån typ av funktionsnedsättning och gav goda resultat i båda grupperna. Responsen var god och deltagarna upplevde insatsen som kunskapsgivande och utvecklande enligt utvärderingarna. En deltagare uttryckte sig såhär:

”Det var väl spenderad tid.”

Alla deltagare upplevde insatsen som ett stöd i sitt vuxenblivande. I intervjuerna framkom att de flesta nu vet vilka stöd som kan vara aktuella för dem och hur de vill att deras vuxna liv ska se ut. Merparten av deltagarna har bokat in samtal med sina samordnare på Vuxenhabiliteringen för att göra upp en plan om hur de ska gå till väga för att få det som de vill ha det. Deras mål handlar om att flytta hemifrån och att skaffa en egen inkomst.

GRUPPERNA

Till en början var avsikten att ha en grupp med personer i ungefär samma ålder men med olika typer av funktionsnedsättning. Denna plan reviderades dock efter att de situationer som skulle kunna uppstå problematiserats och övervägts. Istället startades en grupp för personer med lindrig utvecklingsstörning och en grupp för personer AST. Detta visade sig vara bra.

Behovet av stöd skilde sig mellan deltagarna i de två grupperna. För personer med lindrig utvecklingsstörning antogs det att läskunnighet och ordförståelse varierade i högre grad än för personer med AST, vilket bekräftades när insatsen väl var igång. Gällande möjlighet till insatser från samhället var det främst kring sysselsättning

som det antogs vara en skillnad i vilka möjligheter som finns och även detta bekräftades genom att tillfällena kring *Studier och arbete* fick olika karaktär och fokus lades på olika områden. I gruppen för personer med utvecklingsstörning lades mycket tid på att prata kring daglig verksamhet och i gruppen för personer med AST upptogs tiden mest av samtal kring arbete via Arbetsförmedlingen och studier på högskola och folkhögskola. För att kunna genomföra habiliteringsinsatsen inom ramen för projektet och kunna mäta resultatet var det viktigt att starta grupperna under hösten 2013. Det innebar att det fanns litet utrymme att strategiskt anpassa grupperna utifrån erfarenhet om deltagarna och deras förmåga att fungera i grupp.

Det fanns stora variationer inom grupperna. Deltagarnas förmåga att kunna ta till sig information och delge sina erfarenheter varierade, främst i gruppen för personer med AST, vilket ibland upplevdes som negativt och påverkade gruppdynamiken. Några deltagare hade svårt att låta andra prata och svårt att hålla sig till relevanta fakta och erfarenheter, vilket gjorde att de övriga deltagarna ibland visade missnöje. Det framkom i de efterföljande intervjuerna att någon önskade mer styrning och att gruppen för personer med AST borde ha delats i två grupper utifrån deltagarnas förmåga att fungera i grupp.

”Jag förstår att alla inte funkar som jag, men för mig är det jobbigt när andra tar plats och svarar på konstiga sätt. Vissa verkar liksom inte bry sig om andras åsikter.”

Det hade varit en fördel att kunna sätta ihop en grupp utifrån personlig kännedom eller medarbetarnas uppfattningar om funktionsnivå hos den enskilde. Gruppdynamiken hade troligtvis varit bättre och kunskapsinhämtningen större. Erfarenhetsutbytet hade med stor sannolikhet ökat om gruppen hade skraddarsyts.

Grupperna bestod till slut av vardera fem deltagare. Eftersom det var första gången insatsen genomfördes och kursledarna inte var helt förtrogna med materialet var det en lagom gruppstorlek. Det kan dock fungera med fler i gruppen om alla är på en god kognitiv funktionsnivå och fungerar väl i grupp. På samma sätt kan det finnas anledning till mindre grupper om man anser att behovet av sammanhangsmarkering och förtydligande är stort. En del av deltagarna hade troligtvis tillgodogjort sig insatsen bättre i mindre grupp.

I båda grupperna deltog både tjejer och killar vilket var en tillgång främst under tillfället kring *Kost och hälsa* där det bland annat diskuterades relationer. Deltagarna upplevde det som positivt att höra hur det motsatta könet tänkte och upplevde saker.

Grupperna genomfördes parallellt med träffar under fem veckor. Detta är inte att rekommendera då det kräver en del tid att förbereda varje tillfälle. Sammanfattningsvis visar resultatet att det var en fördel att erbjuda insatsen i grupp eftersom det gav möjlighet för deltagarna att utbyta erfarenheter. Det är tydligt att gruppernas storlek och sammansättning är avgörande för utfallet och att en strategiskt sammansatt grupp är att föredra.

MATERIALET

Materialet är uppdelat i två olika delar; en del som kursledaren har som underlag vid respektive tillfälle innehållande stödord, syfte och mål för varje tema och en del som deltagaren har tillgång till under insatsen och sedan kan ta med sig hem efter träffen för att ha som minnesstöd.

Informationsmaterialet till deltagarna med minnesanteckningar uppskattades av både deltagarna och deras anhöriga. I utvärderingen efter Ung Vuxen påtalade många att denna sammanfattning gjorde det lättare att komma ihåg vad som informerats om under tillfället och också underlättade i samtalet med föräldrar som ofta uppstod vid hemkomsten. En deltagare tyckte att raderna där hon själv kunde anteckna var viktiga för henne för att kunna koppla sina egna funderingar till den aktuella informationen vid varje tillfälle.

”Efter att vi pratat om boende på kursen förklarade jag för mina föräldrar hur jag vill ha det.”

Kursledarens del är upplagd så att det finns en informationsdel där man informerar om olika saker som är relevanta utifrån tillfällets tema och en diskussionsdel där man utifrån givna ämnen diskuterar och utbyter erfarenheter brukarna emellan. Detta var ett bra stöd för att kunna följa en röd tråd och samtidigt säkerställa att all den information som var tänkt vid varje tillfälle förmedlades. Det var även stöd för att lättare kunna sammanhangsmarkera när frågor och diskussioner tenderade att flyta iväg från temat.

Både informations- och diskussionsdelen angavs i punktform för att kursledaren skulle kunna forma informationen utifrån brukarna som deltar i insatsen. Punkterna var ett stöd för att få med det som var tänkt. Samma material användes i båda grupperna men kursledarna märkte snabbt att informationen behövde anpassas utifrån de olika förutsättningarna.

Diskussionsdelen ledde till olika diskussioner i de båda grupperna vid varje tillfälle. På grund av svårigheter med kommunikation i gruppen för personer med AST, blev det svårare för dem att vara med och skapa den diskussion som kursledarna ibland efter-sökte. Det yttrade sig t ex genom att de oftast bara svarade om de blev direkt tillfrågade och hade svårare att svara på vad någon av de andra deltagarna uttryckte eller påstod. Det lades mycket ansvar på kursledarna att försöka involvera alla deltagare och få dem att känna sig sedda och uppmärksammade. I gruppen för personer med lindrig utvecklingsstörning var deltagarna mer aktiva i diskussionerna, men där behövdes å andra sidan mer styrning för att inte samtalet skulle handla om något annat än det var tänkt.

Det är en svår balansgång att beröra alla ämnen och samtidigt skapa utrymme för att utgå från deltagarnas egna erfarenheter och låta alla komma till tals. I båda grupperna fanns det personer som ville delge sina egna erfarenheter gällande allt och det ställde stora krav på kursledarna att sammanhangsmarkera och fördela ordet.

Det är viktigt att anpassa informationen dels utifrån gruppen men också utifrån lokala förutsättningar. Eftersom Vuxenhabiliteringen i Mellersta Skåne jobbar mot tio olika kommuner uppstod det ibland situationer där kommuntillhörigheten gjorde att alla i gruppen inte hade samma möjlighet. Exempel på en sådan sak är i diskussionen kring daglig verksamhet och möjligheten att tillhöra en daglig verksamhet riktad mot perso-

ner med AST. Detta finns inte i alla kommunerna. Därför krävs det att de som är kursledare har insikt i vilka möjligheter som finns för brukarna och även hur det ser ut lokalt.

I kursledarnas material finns även förslag på eventuella mål för individuell habiliteringsplanering, kopplade till respektive ämne. Tanken med dessa förslag är att kursledaren ska ha stöd i att identifiera vad deltagaren vill lära sig mer om och under insatsens gång lätt kunna anteckna detta. Habiliteringsinsatsen Ung Vuxen är tänkt som en inledande utbildning kring att vara vuxen och att man sedan inom Vuxenhabiliteringen ska kunna hjälpa brukaren att nå den kunskap och insikt som han eller hon anser behövs för att bli mer självständig. Målförslagen ska göra det lättare att fånga upp vad brukaren behöver fortsätta att arbeta med. Det är även ett sätt att förmedla nya tankar till brukarens samordnare på Vuxenhabiliteringen för att denne ska kunna arbeta vidare med detta. Det visade sig vara till stor hjälp att ha förslag på mål färdigskrivna i kursledarens material för att lättare kunna anteckna det som deltagarna uttryckte själv att de ville arbeta mer med.

Sammanfattningsvis visar erfarenheten från försöket med Ung Vuxen att det material som utarbetats fungerar väl. Upplägget i punktform såväl som uppdelningen i en informationsdel och en diskussionsdel var ett stöd för kursledarnas möjligheter att anpassa innehållet efter gruppernas olika behov och förutsättningar. Deltagarmaterialet gav en möjlighet att involvera nätverket kring den unga vuxna i enlighet med de förutsättningar som lyftes som viktiga för vuxenblivandet i bakgrunden.

TEMAN

Vid första tillfället fick deltagarna fylla i ett frågeformulär kring vad de hade för förväntningar på Ung Vuxen. Förväntningarna var ganska låga och man önskade främst att få lära sig mer om ekonomi och att flytta hemifrån. I gruppen med AST ville man lära sig om att sköta sin ekonomi och att få det att gå runt, att betala räkningar, hur man städar och om boendestöd. Man ville också veta mer kring Arbetsförmedlingen och hur man skaffar vänner och deltar i olika föreningsverksamheter. I gruppen för personer med lindrig utvecklingsstörning ville man lära sig att föra kassabok och spara pengar, betala räkningar, hur man skaffar ett jobb, hur man äter rätt, hur man skaffar och sköter en egen lägenhet och hur man hittar fritidsaktiviteter. En deltagare önskade även att prata om kärlek. I följande avsnitt redovisas utfallet, dvs. hur de olika temana upplevdes av deltagarna och kring vilka ämnen tyngdpunkten hamnade.

Studier och arbete

När det gäller sysselsättning var variationen i grupperna stor. En del deltagare går fortfarande i skolan och andra har redan kommit ut i sysselsättning. Det var dock ingen som tyckte att temat var ointressant utan de såg det som viktigt att veta vad de har för möjligheter. Erfarenhetsutbytet och diskussioner mellan dem som redan var ute i sysselsättning och dem som fortfarande gick i skolan var oerhört värdefullt. I gruppen för personer med AST lades tonvikten på vidare studier och Arbetsförmedlingen och dess insatser medan fokus i gruppen för personer med lindrig utvecklingsstörning i stor utsträckning var på Daglig verksamhet och Sär vux. Det blev tydligt att möjligheterna inte helt överensstämmer mellan de olika grupperna och att det var en klar fördel med uppdelningen efter funktionsnedsättning. Gemensamt för de två grupperna var att diskussionerna gärna leddes in på hur man passar in på en arbetsplats eller liknande och vad som krävs för att ingen ska tycka att man gör ett dåligt jobb. I båda grupperna diskuterades också vilket väg man kan gå om man inte vet vad man vill göra. Det var tydligt att det inom detta tema bör lämnas stort utrymme för erfarenhetsutbyte och diskussioner.

Boende

Deltagarna i båda grupperna visste att man kan hyra en lägenhet, men få visste hur man ställer sig i bostadskö eller hur lång tid det tar innan man har chans att få en lägenhet. En deltagare i gruppen för personer med AST tyckte att det var svårt att veta vad man skulle skriva i sin bostadsansökan och ville diskutera hur man praktiskt valde bland alternativen som fanns på blanketten.

Vid tillfället för personer med lindrig utvecklingsstörning deltog en arbetsterapeut för att prata kring sysslor i hemmet, vilket var mycket uppskattat. Det är en rekommendation att använda sig av medarbetare med speciell kunskap inom de olika temaområdena. Att det inte deltog en arbetsterapeut vid tillfället för personer med AST beror på att ingen arbetsterapeut hade möjlighet.

Deltagarna var oerhört nöjda med detta tema och några önskade att få prata mer kring det då det är en viktig del i deras vuxenblivande att få flytta hemifrån. Det är även ett stort orosmoment för många som behöver hanteras med god planering. Man visste också på ett ungefär hur man sköter om sin bostad men det var uppskattat att få prata om det och lära sig mer om hur man verkligen gör och att man kan få stöd i det. I båda grupperna diskuterades Boendestöd och i gruppen för personer med lindrig utvecklingsstörning pratades det även mycket kring servicebostäder och vad som krävs för att få en sådan.

Ekonomi

Detta tema var det som upplevdes som svårast i båda grupperna och som man i utvärderingarna tyckte sämst om. De flesta temana hade generellt bra resultat i utvärderingen, då i stort sett alla fick betyget bra, temat *Ekonomi* utmärkte sig genom att någon tyckte det var dåligt med tilläggskommentaren att det var svårt. Eftersom grupperna var på så olika funktionsnivå var det nödvändigt att framställa information utifrån ett brett spektrum. Framför allt i gruppen för personer med AST var det svårt att fokusera informationen eftersom de som deltog i Ung Vuxen hade väldigt olika möjligheter till inkomst. I gruppen för personer med lindrig utvecklingsstörning fokuserades mycket kring aktivitetsersättning, bostadstillägg och god man.

Det som deltagarna uppskattade mest utifrån intervjuerna efter Ung Vuxen var att prata kring hur man får pengarna att räcka till och hur man gör en budget. Detta var uppskattat i båda grupper och syntes i utvärderingarna. De fann det intressant att få veta hur man för en kassabok och hur man kan dela upp pengarna över en månad. Detta var uppskattat även av anhöriga då detta varit ett problem hos några deltagare. Utifrån kursledarnas erfarenhet valde man att i båda grupper lägga en del fokus på vad det innebär att skriva under telefonabonnemang och liknande åt andra, delta i onlinespel och att köpa på postorder.

Kost och hälsa

Båda grupperna tyckte att det var ett intressant tema och diskussionerna blev många. Det fanns en önskan om att själv kunna ta reda på saker och informationen kring sjukvårdsrådgivningen på internetsidan 1177.se fann många extra intressant. Deltagarna fick med sig en "Checklista" att ta med vid läkarbesök/tandläkarbesök vilket några kommenterade under intervjuerna att de upplevde som ett bra stöd. För dem som haft kontakt med Barn- och ungdomshabiliteringen var det lite oklart vart man ska vända sig om man blir sjuk. En del trodde att även Vuxenhabiliteringen hade läkare och

att det var dit de skulle vända sig. I gruppen för personer med utvecklingsstörning diskuterades även olika sorters läkare och vem man vänder sig till beroende på vad som är bekymret.

Deltagarna uppskattade att få prata kring sömn och vad som är nyttigt att äta, och framför allt i gruppen för personer med AST fanns ett stort intresse av att få prata kring hur man bevarar kroppens energi genom att äta rätt saker och sova gott. Det fanns olika uppfattningar kring vad god hygien är och hur ofta man behöver t.ex. duscha och klippa naglar, och där var det värdefullt att få höra hur andra gör och att lära sig om den sociala betydelsen av att sköta sin hygien. Det fanns en stor okunskap kring preventivmedel och vad övergrepp är. För en del av deltagarna var det ny kunskap att även män kan bli utsatta för övergrepp och att det inte enbart är våldtäkt som räknas in i detta begrepp. Det blev uppenbart att det finns ett stort behov av information kring detta område, och kanske bör man ha en kompletterande insats kring detta eller låta detta tema ha ett eget tillfälle.

Vid tillfället gavs information om Ungdomsmottagningens hemsida UMO.se vilket fångade många deltagares intresse. Känslor var ett stort samtalsämne. I gruppen för personer med AST blev det en ganska konkret diskussion kring hur man känner inför olika saker och inför andra människor medan samtalen i den andra gruppen gled in på mobbning. Brukarna pratade ganska öppet om egna erfarenheter och hur det kändes. Deltagarna stöttade varandra i att mobbarna gjort fel. Det blev en bra diskussion som var stärkande för flera deltagare. I denna grupp har en del deltagare framhåvt i utvärderingarna att det var skönt att få prata om det och få känna att även andra varit mobbade.

”Jag vet egentligen att det inte bara är jag som är mobbad, men det kändes verkligen skönt att det fanns fler som har det som jag. Jag har aldrig pratat om det med någon annan än min kurator och mina föräldrar, och de fattar det inte riktigt, de har ju aldrig själv varit utsatta.”

Detta temaområde bör det avsättas mycket tid för, gärna två gånger, då det väcker upp starka känslor för en del av deltagarna.

Fritid och vänskap

Vid det här tillfället lades fokus dels på att prata kring hur man hittar fritidsaktiviteter, vad en fritidskonsulent kan hjälpa till med och vad en kontaktperson och led-sagare är, och dels på Internet och konsekvenserna av vad man gör och skriver på t.ex. Facebook.

Detta var ett populärt ämne i båda grupperna då många hade erfarenhet av saker som hänt på Internet, antingen personliga eller genom vänner. Det framkom att många inte hade kunskap om vilka inställningar man bör göra och hur privat man bör vara på chatsidor och liknande. Nätdejting var ett populärt ämne och det blev tydligt att kunskapen kring faror i samband med träffar i verkliga livet var ojämn.

I diskussionerna kring vänskap framkom det att det fanns skilda behov. I gruppen för personer med AST tyckte några att många vänner inte var det viktigaste, det var viktigare att ha en vän som förstod en och hade samma intressen om man nu skulle ha någon. I den andra gruppen var vänner viktigare, främst för att ha någon man kunde göra saker med och prata med i telefon. Det gemensamma var dock att man i båda grupperna tyckte att det var svårt att veta hur man skulle vårda vänska-

pen och mycket diskussionstid lades på det. Det diskuterades också kring hur mycket en vän kan begära av en och detta uppskattades. Att kunna säga nej är något många kände att de behövde träna på.

Sammanfattningsvis har de fem olika temana varit lämpliga för att kunna förmedla det som bedömdes som viktigt. Informationspunkterna kring varje tema var lagom definierade för att kunna ge utrymme för flexibilitet och utrymme åt kursledaren att styra innehållet. Det är tydligt att det måste finnas utrymme för flexibilitet både vad gäller diskussioner och information. Det var även tydligt att olika deltagare tyckte att olika saker var viktiga att prata om och att diskussionerna kring varje tema styrdes av vad de hade mest erfarenhet av. Detta varierade mellan grupperna. Gruppens sammansättning och erfarenheter styr innehållet i hög grad. Resultatet visar även på att det ibland, beroende på gruppens sammansättning, kan behövas ytterligare tid kring ett särskilt tema. Exempelvis hade det varit lämpligt med mer tid för samtal om sex och samlevnad samt känslor och vänskap.

Resultatet visade att deltagarna tyckte att det var bra ämnen, men att vissa tyckte att ekonomitillfället var svårt att hantera. Detta var väntat eftersom det är ett svårt ämne beroende av tydlighet och individuellt tänkande.

UPPLÄGGET

Insatsen var från början upplagd på fem tillfällen à två timmar förlagda på en vardag mellan klockan 15.00 och 17.00. Detta upplevde deltagarna som ganska lång tid och redan efter första tillfället kortades träffen till en timme och 45 min. Responsen till den nedkortade tiden var positiv vilket även bekräftades i utvärderingarna. Deltagarna tyckte att det blev lättare att koncentrera sig när de visste att tiden var kortare och det visade sig även att den nya sluttiden passade bättre med bussförbindelserna och minskade deltagarnas stress för att missa bussen. Efter ca 45 minuter anordnades en mindre fika och deltagarna fick tillfälle att röra på sig och göra toalettbesök.

Den informerande delen av tillfället var förlagd före fikan och diskussionsdelen efter fikan. Detta upplevdes som ett bra upplägg och nästan tvunget eftersom

brukarnas förmåga att fokusera var lägre efter fikan. Detta bekräftades av nästan alla deltagare i de efterföljande intervjuerna. En del av diskussionerna påbörjades även under fikan varför fikan och diskussionsdelen ofta flöt ihop. Det var viktigt att i stunden låta deltagarna diskutera det som kursledarna informerat om för att hjälpa dem att konkretisera och förstå och omsätta den teoretiska informationen till sitt eget vardagsliv.

Trots nedkortandet av tiden upplevde någon deltagare att tiden var för lång och skulle istället önskat att man sågs vid fler tillfällen och då en timme per gång. Detta är en relevant åsikt och skulle troligtvis passa några bättre. Men återigen är det tydligt att man behöver anpassa grupperna för att få bästa resultat.

Varje grupp träffades vid fem tillfällen. Att antalet blev fem berodde på att det fanns fem teman som skulle ingå i habiliteringsinsatsen. En del deltagare kommenterade i utvärderingarna att det vore bättre med fler tillfällen så att man

kunde diskuterat mer. Framför allt var det under temana *Kost och hälsa* och *Fritid och vänskap* som man önskade mer tid. Det fanns ett stort intresse att prata kring relationer av alla slag men också kring sexualitet och sexuell hälsa.

För att öka kvaliteten på informationen är det bra att engagera olika yrkesgrupper under insatsen. Vid två tillfällen deltog en arbetsterapeut, dels kring *Ekonomi* för att lära ut vad som är viktigt för att hålla kassabok och dels kring att sköta ett hem under temat *Boende*. Detta ansåg deltagarna var positivt och en av deltagarna uttryckte i intervjun efteråt att det gjorde det tydligare för honom att veta vem han kunde vända sig till om han ville veta mer om just det. Det framkom även i intervjuerna att det i regel är svårt att veta vem man ska vända sig till med specifika frågor. Framför allt i gruppen för personer med utvecklingsstörning var det oklart vad de olika yrkesgrupperna hade för arbetsområden vilket diskuterades under *Kost och hälsa* temat. Tanken var att använda en sjukgymnast till området *Kost och hälsa*, men detta var tyvärr inte genomförbart vid detta tillfälle. En deltagare uppgav under intervjun efter Ung Vuxen att det var kul att det kom in någon ny och pratade och att man inte behövde höra på samma kursledare hela tiden.

Resultaten tyder på att det är en fördel att involvera olika yrkesgrupper för att få en bättre tyngd på informationen. Det visar även på att det är viktigt att anpassa tiden efter brukarnas förmåga till koncentration och att två timmar är för lång tid. Att introducera olika personalgrupper under olika teman har den fördelen att deltagarna blir uppmärksamma på vem de kan vända sig till med olika typer av frågor.

ÖKAD KUNSKAP OCH INSIKT

Målet med insatsen var att deltagarna skulle få ökad kunskap gällande de olika temana och att de skulle få en ökad insikt både i vad de själv har behov av men också vad som är möjligt givet deras förutsättningar och rättigheter. Tanken var att få dem att utifrån sina egna behov fundera på vad de önskade förändra och att ge dem kunskapen att förverkliga dessa mål.

Intervjuerna visar att deltagarna upplevde både ökad kunskap och ökad insikt gällande de flesta teman. Återigen var det *Ekonomi* som upplevdes som en diffus kunskap och några upplevde ingen större insikt i vad som gäller just dem. Däremot tyckte de att det var bra med information om vad samhället kunde erbjuda för stöd och vilka olika möjligheter det fanns till egen försörjning.

”Jag tycker att det är bra att veta att man kan få stöd av en god man, men att det är svårt att veta om just jag kan få hjälp av en.”

En deltagare tyckte att det vore bra om man vid ett senare tillfälle kunde gå igenom det man lärt sig under habiliteringsinsatsen individuellt för att se att man fattat rätt och bekräfta vad man hade för möjligheter. Detta kan vara nödvändigt för en del brukare för att säkerställa att de fått insikt i vad som är möjligt för dem. Det blev under insatsen tydligt att en mängd olika faktorer spelade in på hur brukarna kunde ta till sig kunskapen och få insikt i vad det betydde för dem; dels hur insatta de var kring sin egen funktionsnedsättning och dels vilken kunskap de hade med sig från tidigare. Precis som nämndes i bakgrunden är det viktigt att transitionsprocessen påbörjas tidigt. Här kan Barn- och ungdomshabiliteringens insatser för att stödja transitionen ge en viktig förberedelse och förkunskap. Det kan förväntas att personer som under sin tid på Barn- och ungdomshabiliteringen arbetat med materialet

”Inför Vuxenlivet” har med sig kunskap som gör det lättare för dem att ta till sig innehållet i Ung Vuxen. Det faktum att båda insatserna har samma uppbyggnad underlättar för deltagaren och ökar chansen till både kunskapsinhämtning och insikt.

En deltagare från gruppen med AST berättade vid återkopplingen till temat *Boende* att hon efter att ha berättat för sina föräldrar hemma om vad som hade informerats om på gruppinsatsen och efter att de tillsammans gått igenom deltagarmaterialet kring boende nu visste vad hon ville sträva efter. Tidigare hade hon inte kunna se hur just hon ville ha det och vilket stöd som var vanligt förekommande för personer i hennes situation. Att höra andras tankar och erfarenheter hade hjälpt henne att bestämma sig och därför bokade hon och hennes föräldrar in ett möte med kurator där man satte ett mål kring hur hon skulle kunna förverkliga att flytta till egen lägenhet med rätt stöd och kunna känna sig så självständig som möjligt.

Två deltagare menar efter avslutad kurs att de förstått vikten av att kunna hantera sin ekonomi och att man ibland behöver stöd. Den ena deltagaren fick träffa en arbetsterapeut där man tillsammans satte som mål att kunna betala räkningar själv och den andre deltagaren bestämde sig för att ansöka om god man. Även i dessa fall var det att höra andras erfarenheter som gjorde att man kom till insikt kring sina egna behov.

”Alltså, när jag hörde att det var andra som redan hade god man tänkte jag att han är ju ganska lik mig och om ingen tycker att det är konstigt att han har det så är det kanske inte konstigt att jag har det. Man kan ju typ få hjälp med det mesta verkar det som.”

Många deltagare berättade vid den muntliga utvärderingen att en stor bidragande anledning till att de medverkade i insatsen var den sociala samvaron. Många av dem har en begränsad umgängeskrets och saknar vänner. Det är möjligt att den här faktorn både lockade brukare till grupperna samt gjorde att majoriteten kom vid alla tillfällen. De flesta uppskattade erfarenhetsutbytena och kände att de lärde sig mer av att höra hur andra tänkte. En deltagare tyckte att det var så intressant att han ville ha en fortsättning.

”Detta tyckte jag var kul, när börjar nästa grupp?”

Resultaten visar att de unga vuxna som deltagit i Ung Vuxen fått mer kunskap om ämnen som är viktiga i vuxenlivet och bättre insikt i vilka möjligheter till stöd som finns. Det är dock tydligt att många av dem behöver ytterligare individuellt stöd för att förstå sina egna specifika förutsättningar och sätta mål för att nå ökad självständighet. En intressant och viktig aspekt är betydelsen av erfarenhetsutbytet mellan deltagarna där träffarna inom Ung Vuxen fungerar som en social arena som möjliggör möten mellan unga vuxna med liknande erfarenheter.

Slutsatser

Resultaten visar att habiliteringsinsatsen Ung Vuxen fungerar som ett stöd för vuxenblivandet. Deltagarna upplevde att den var ett bra verktyg för att uppnå en högre grad av självständighet. De unga vuxna som deltog i insatsen fick mer kunskap om ämnen som är viktiga i vuxenlivet och bättre insikt i vilka möjligheter till stöd som finns. Insatsen fungerar även som ett sätt att introducera Vuxenhabiliteringens verksamhet och vilket

stöd man kan få därifrån De nya individuella mål som deltagarna formulerade med utgångspunkt i insatsen är viktiga för den fortsatta habiliteringen.

Ett viktigt resultat är betydelsen av erfarenhetsutbytet mellan deltagarna, som hade en stödjande funktion och väckte nya tankar och möjligheter hos deltagarna. Erfarenhetsutbytet var det som uppskattades mest av deltagarna. Det är dock viktigt att påpeka att gruppernas storlek och sammansättning är avgörande för utfallet och att en strategiskt sammansatt grupp är att föredra.

Resultaten visar att konceptet och upplägget kring habiliteringsinsatsen Ung Vuxen fungerar bra. Både kursledarnas och deltagarnas material bidrog till att underlätta transitionen enligt de förutsättningar som lyftes som viktiga i bakgrunden, kursledarmaterialet genom att det gav möjlighet att anpassa innehållet efter deltagarnas behov och förutsättningar och deltagarmaterialet genom att det gav möjlighet att involvera nätverket kring den unga vuxna.

De valda temana upplevdes som relevanta och bra, men temat *Ekonomi* var svårt att tillgodogöra sig för deltagarna. Resultatet visar även på att det ibland beroende på gruppens sammansättning kan behövas ytterligare tid kring vissa teman. Exempelvis hade det varit lämpligt med mer tid för samtal om sex och samlevnad samt känslor och vänskap.

Som helhet var konceptet fungerande och uppskattat av både deltagarna och kursledarna. Det kan effektivisera Vuxenhabiliteringens arbete och ge deltagarna möjlighet att få utbyta erfarenheter och kunskap samt umgås med andra i samma ålder. Det är inte bara unga vuxnas vuxenblivande och självständighet som kan förbättras, det kan även minska den ensamhetskänsla som många upplever.

Implementering

Habiliteringsinsatsen Ung Vuxen kommer fortsättningsvis att vara en viktig del i de insatser som erbjuds ungdomar och unga vuxna för att stödja deras vuxenblivande. Återkommande gruppinsatser kommer att anordnas i första hand för de ungdomar som kommer som nya till Vuxenhabiliteringen direkt från Barn- och ungdomshabiliteringen. Hela eller delar av materialet kan dessutom användas individuellt med personer som av olika anledningar inte kan delta i gruppinsatserna eller som har specifika individuella mål. Ung Vuxen kan även bidra till att synliggöra lämpliga individuella mål och fyller därmed en viktig funktion i habiliteringsplaneringen. I det kommande nationella habiliteringsprogrammet för att stödja övergången från barn till vuxen kan Ung Vuxen utgöra en betydelsefull del av arbetet kring transition inom Vuxenhabiliteringen i Region Skåne.

Referenser

Eliason, S. L. (1998). Social integration and satisfaction among individuals with developmental disorders: A sociological perspective. *Education and training in mental retardation and developmental disabilities*, 33: 162-167.

FoU-rapport 9/2013 *Framåt Marsch – en habiliteringsinsats för att stödja ungdomars vuxenblivande*. Av E. Bergqvist & A. Cederblad. FoU-enheten, Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne.

Föreningen Sveriges Habiliteringschefer (2007). *Nationellt Habiliteringsprogram för att understödja övergången från barn till vuxen*.

Gaylord, V. & Hayden, M. (1998). A decade later: employment, residential, and social changes in the lives of adults and young adults with moderate and severe disabilities. *Policy Research brief*, 9: 2-13.

Johnson, D. R., McGrew, K. S., Bloomberg, L., Bruinninks, R. H. & Lin, H. (1997). Results of a national follow-up study of young adults with severe disabilities. *Journal of vocational rehabilitation*, 8: 119-133.

Landstinget i Uppsala län & RBU (2007). *Ge mig vingar som bär – om transitionsprocessen mot vuxenlivet*. Slutrapport 2007/071 till Allmänna arvsfonden.

Stewart, D. A., Law, M. C., Rosenbaum, P., & Willms, D. G. (2001). A qualitative study of the transition to adulthood for youth with physical disabilities. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 21(4): 3-21.

Inbjudan att delta i studiecirkel kring att vara vuxen

Vuxenhabiliteringen i Lund vill ge dig chansen att delta i en ny studiecirkel kring att vara ung vuxen.

Vi träffas fem gånger och pratar om sådant som är bra att kunna när man är vuxen. Mer info om innehållet finner du i det bifogade informationsmaterialet.

Vi kommer att träffas följande dagar och varje träff har ett eget tema:

25 september	Arbete, studier och annan sysselsättning
2 oktober	Att flytta hemifrån och få ett eget hem
9 oktober	Inkomst och att få ekonomin att fungera
16 oktober	Kost och hälsa
23 oktober	Fritid och vänskap

Vi vill gärna att du har möjlighet att delta alla fem gånger. Det kostar inget att vara med och det är frivilligt. Alla träffar är mellan 15.00 och 17.00. Vuxenhabiliteringen bjuder på en liten fika.

Om du har frågor står det på informationsbladet vart du kan vända dig. Anmälan görs senast 10 september till vår sekreterare Lotta på 046-77 09 70 eller vuxenhab.mellersta@skane.se.

INFORMATIONSBLAD

Denna inbjudan skickas till dig eftersom du har kontakt med Vuxenhabiliteringen och är ung vuxen.

Under hösten anordnar vi en studiecirkel där vi kommer att ta upp saker som är bra att veta när man är vuxen. Vi kommer att prata om sysselsättning, var man kan bo, ekonomi, vänskap, fritid och mycket mer. Vi kommer att träffas fem gånger. Varje träff har ett eget tema (se nedan). Först kommer personal från Vuxenhabiliteringen att informera om olika saker och sedan diskuterar vi och delar erfarenheter. Vuxenhabiliteringen bjuder på en liten fika. Det kostar inget att vara med.

Du kommer att vara den första som får möjlighet att delta i denna studiecirkel. Syftet är att unga vuxna ska få mer kunskap om vuxenlivet och vilka möjligheter som finns. Målet är att du ska känna dig mer redo för att leva som vuxen och veta vilka mål du har. Många av dina mål kan du få stöd av Vuxenhabiliteringen att uppnå, till andra kan du behöva stöd av annan i samhället. Studiecirkeln kommer att utvärderas i ett projekt med stöd från FoU-enheten inom Habilitering & Hjälpmedel.

Gruppen kommer att bestå av ca 8 deltagare som har liknande funktionsnedsättning. Det kommer alltid att finnas minst två personal från Vuxenhabiliteringen. Alla träffar är på Vuxenhabiliteringen i Lund och vi träffas mellan 15.00 och 17.00.

Vid frågor går det bra att kontakta kurator Linda Werner 046-77 09 81 eller kurator Andreas Palmqvist 046-77 09 79.

För att delta i studiecirkeln vill vi att man ska ha ett intresse av att lära sig mer om vuxenlivet och har möjlighet att delta alla fem gångerna. Efter varje träff kommer du att få en skriftlig sammanfattning av vad vi pratat om och den viktigaste informationen, som du kan ta med dig hem. De temana vi kommer att ha är:

25 september	Arbete, studier och annan sysselsättning
2 oktober	Att flytta hemifrån och få ett eget hem
9 oktober	Inkomst och att få ekonomin att fungera
16 oktober	Kost och hälsa
23 oktober	Fritid och vänskap

Anmälan görs till enhetens sekreterare Lotta på 046-77 09 70 eller till vuxenhab.mellersta@skane.se

Material för kursledare

STUDIER OCH ARBETE

Syftet med moment *Studier och arbete* är att deltagaren ska få mer kunskap om olika alternativ för sysselsättning och om samhällets stöd samt tillfälle att reflektera kring egna möjligheter och förutsättningar. Målsättningen är att deltagaren ska veta vilka studiemöjligheter, olika sorters arbete och sysselsättning som finns och vilket stöd som finns att få från samhället. Deltagaren ska även få insikt i sina egna möjligheter till sysselsättning och vad som krävs för att uppnå målet. Deltagarna ges möjlighet att diskutera vad det innebär att ha en meningsfull sysselsättning och att ingå i ett socialt sammanhang med andra. Utöver ren information och upplysning ska deltagarna få tillfälle att ställa frågor och diskutera med varandra.

Informationspunkter

- Särvux/Komvux
- Folkhögskola
- Högskola/Universitet
- Distansutbildningar
- Arbetsförmedlingen och dess olika insatser
- Anställning
- Lönebidrag
- Praktik
- Daglig verksamhet

Diskussionspunkter

- Arbetskamrater
- Känsla av sammanhang (KASAM)
- Vilken utbildning passar?

Eventuella mål för habiliteringsplanering

Att få rätt stöd från skolan

Att hitta en bra studieteknik

Att hitta lämplig utbildning

Att få kontakt med handläggare på AF

Att ansöka om och få en plats inom Daglig verksamhet

Att handleda personal på arbetsplatsen/Daglig verksamhet

BOENDE

Syftet med moment *Boende* är att ge deltagaren mer kunskap om vilka olika bostadsalternativ som finns samt tillfälle att reflektera kring hur man vill bo i framtiden och vilket stöd som kommer att behövas. Målsättningen är att deltagaren ska veta hur man ansöker om respektive bostadsalternativ, hur man ställer sig i en bostadskö, vilket stöd som finns att få från samhället och vart man vänder sig för att få stöd. Deltagaren ska även ha insikt kring vad man behöver kunna för att sköta en lägenhet, om bostadsanpassning eller hjälpmedel behövs och vad man behöver lära sig för att vara mindre beroende av stöd i sin bostad. Utöver ren information och upplysning ska deltagarna få tillfälle att ställa frågor och diskutera med varandra.

Informationspunkter

- Gruppboende
- Serviceboende
- Egen lägenhet
- Att ställa sig i bostadskö
- Sysslor i hemmet
- Stöd i hemmet
- Hjälpmedel
- Bostadsanpassning
- Att föra kalender
- Personlig assistans

Diskussionspunkter

- Att ställa sig i bostadskö
- Föra kalender
- Sysslor i hemmet
- Samhällets olika stödinsatser

Eventuella mål för habiliteringsplanering

Att ansöka om bostad eller Hemvårdsinsatser inom LSS

Att få stöd i att ställa sig i bostadskö

Att få träna på hushållssysslor med arbetsterapeut

Att få stöd i att göra ett städschema

Att hitta hjälpmedel för att öka säkerheten och tillgängligheten vid flytt

Att diskutera eventuella behov av bostadsanpassning

Att få stöd i att föra kalender

Stöd i att söka personlig assistans

EKONOMI

Syftet med moment *Ekonomi* är att deltagaren ska få mer kunskap om vad ekonomi är och hur man sköter sin ekonomi. Målsättningen är att deltagaren ska vara veta vilka möjligheter som finns att få hjälp att sköta sin ekonomi och vart man vänder sig, vad en god man är, hur man kan föra en enkel kassabok eller göra en budget och hur man kan ansöka om pengar från olika fonder. Deltagaren ska även få insikt i vikten av att sköta sin ekonomi, att inte skuldsätta sig och vad det innebär att ingå avtal med andra, t.ex. mobilabonnamang. Utöver ren information och upplysning ska deltagarna få tillfälle att ställa frågor och diskutera med varandra.

Informationspunkter

- Aktivitetsersättning
- Bostadstillägg
- Bostadsbidrag
- Handikappersättning
- Studiemedel
- Ekonomiskt bistånd
- Aktivitetsstöd
- A-kassa
- God man
- Förvaltare
- Ekonomisk rådgivning
- Skulder

Diskussionspunkter

- Att spara pengar
- Att söka fondpengar
- Att göra en budget
- Att låna pengar
- Att låna ut pengar
- Att skriva på åt andra
- Att köpa på postorder
- Att spela onlinespel

Eventuella mål för habiliteringsplanering

Att ansöka om ersättning från FK

Att ansöka om god man/förvaltare

Att lära sig att göra en enkel budget

Att få stöd i att stå emot andras krav på att ingå avtal mm

Att förstå pengars värde

KOST OCH HÄLSA

Syftet med moment *Kost och hälsa* är att deltagaren ska få mer kunskap om hur sjukvård och tandvård fungerar när man blir vuxen och vad som är viktigt för god hälsa.

Målsättningen är att deltagaren ska veta vart man vänder sig om bekymmer eller ohälsa uppstår. Deltagaren ska även få insikt i vad som är god kost, bra motion, hur en "normal" dygnsrytm ser ut, vad som är ok i relationer och sex och samlevnad samt vad som är god hygien och hur man skyddar sig från könssjukdomar och övergrepp. Utöver ren information ska deltagarna få tillfälle att ställa frågor och diskutera med varandra.

Informationspunkter

- Sjukvård, Tandvård, Mediciner
- Kost, Motion
- Hygien
- Sömn, Dygnsrytm
- Sex, Övergrepp, Preventivmedel
- Känslor
- Personliga nätverket
- Hjälpmedel

Diskussionspunkter

- Vad är god hälsa?
- Vad gör jag om jag känner mig sjuk?
- Vad är motion?

Eventuella mål för Habiliteringsplanering

Att sammanställa en översikt över brukarens olika kontakter inom sjukvård och myndighet

Att göra ett träningsprogram utifrån sina egna begränsningar

Att få diskutera och få utlopp för sina känslor

Att få prata om tidigare sexuella erfarenheter, övergrepp för att motverka upprepning

Att få diskutera vilka hjälpmedel som skulle vara bra för att sköta hygien, medicinering mm

FRITID OCH VÄNSKAP

Syftet med moment *Fritid och vänskap* är att deltagaren ska få kunskap dels om vad som är en meningsfull fritid och dels om relationer och personlig integritet i verkliga livet respektive sociala medier. Målsättningen för första delen är att deltagaren ska veta vilka olika möjligheter till en meningsfull fritid som finns, olika aktiviteter man kan delta i och föreningar man kan vara medlem i. Deltagaren ska även få möjlighet att reflektera kring sin egen fritid, om man vill ändra något och hur man kan bli mer oberoende av anhörigas stöd i sitt vardagsliv. Målsättningen med den andra delen är att deltagaren ska veta hur en adekvat relation fungerar, var gränserna för vänskap går och hur man värnar sin personliga integritet i olika sammanhang. Deltagaren ska även ges tillfälle att reflektera och diskutera kring sociala medier som Facebook, olika forum och nätdejting med utgångspunkt i egna och andras erfarenheter.

Informationspunkter

- Föreningar
- Studieförbund
- Resor
- Kontaktperson
- Ledsagare
- Intressen
- Vänner
- Familj
- Sociala medier

Diskussionspunkter

- Att hålla kontakt med vänner, vad är normalt beteende
- Mötesplatser både i verkligheten och på Internet
- Integritet på Internet
- Att säga nej – sätta gränser
- Onlinespel
- Att hitta till olika platser

Eventuella mål för Habiteringsplanering

Att lära sig hitta till olika platser

Att lära sig boka biljetter och läsa tidtabeller och anslag

Att lära sig sätta gränser

Att ansöka om ledsagare/kontaktperson

Att med stöd av en fritidskonsulent hitta lämplig fritidssysselsättning

Informationsmaterial till deltagare

STUDIER OCH ARBETE

Studier

Det finns olika sorters skolformer beroende på vad man vill och klarar av att studera. Man kan gå på särvtux om man tidigare gått i sarskola och lara sig lite mer i olika ämnen. Har man gått i gymnasiet och vill komplettera sin utbildning eller helt börja från början har man möjlighet att gå på Komvux och folkhögskola.

Har man klarat gymnasiet och vill utbilda sig vidare kan man studera vid universitet eller högskola.

På många av de olika utbildningarna har man möjlighet att studera på distans, vilket innebär att man studerar det mesta hemma och har kontakt med lärare och andra elever via dator.

Arbete

Man kan arbeta olika mycket beroende på hur mycket man kan eller orkar. Heltid är åtta timmar per dag, men man kan även arbeta till exempel fyra eller sex timmar per dag.

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen vet vilka lediga arbeten som det finns att söka. Man kan söka arbete på egen hand med hjälp av deras hemsida eller med hjälp av en handläggare som man träffar. På Arbetsförmedlingen kan man också få hjälp med att hitta praktikplatser.

Om Arbetsförmedlingen bedömer att man har rätt till det så kan man även få hjälp med lönebidrag vilket brukar göra det lättare att få ett arbete.

Har man rätt till a-kassa så måste man ha kontakt med Arbetsförmedlingen.

Daglig verksamhet

Om man av olika anledningar inte kan arbeta så kan man ha rätt till daglig verksamhet.

Kommunen där man bor kan hjälpa en att få en anpassad och meningsfull sysselsättning utifrån ens egna behov. Eftersom man inte tjänar så mycket pengar på daglig verksamhet så måste man ha inkomst någon annanstans ifrån, till exempel Försäkringskassan.

BOENDE

Bostadsalternativ

Det finns olika alternativ till var man kan bo.

LSS-bostad där man har tillgång till personal hela dygnet. Man kan också bo i egen lägenhet som man hyr eller köper. Behöver man stöd av personal i egen lägenhet kan man få boendestöd.

LSS-bostad och boendestöd ansöker man om hos LSS-handläggaren.

Bostadskö

Det är bra att stå i bostadskö om man vill kunna flytta hemifrån till egen lägenhet. Lättast är att logga in på bostadsbolagens hemsidor och ser hur man ställer sig i deras kö. En del bostadsbolag kostar det att stå i kö hos.

Boendestöd/hemvård

Boendestöd/hemvård är personal som kommer hem och hjälper till och organisera och genomföra vardagliga sysslor. Man ansöker om boendestöd/hemvård hos kommunens LSS-handläggare.

Att sköta ett hem

Att sköta ett hem innebär bland annat att städa, diska, tvätta och handla regelbundet. För många är det bra att ha ett schema där det varje dag står vad man behöver göra.

Bostadsanpassning

Om lägenheten man bor i inte är anpassad efter ens behov kan man ibland få hjälp från kommunen med detta. Det kan till exempel gälla att ta bort trösklar och höja och/eller sänka en diskbank. Kommunen har en speciell bostadsanpassningshandläggare där man ansöker om detta.

Möjlighet till stöd från Vuxenhabiliteringen:

En arbetsterapeut från Vuxenhabiliteringen kan hjälpa till med att organisera vardagen med schema, rutiner och annat. De samarbetar också med arbetsterapeuter från kommunen. En arbetsterapeut kan även hjälpa med att träna upp vissa färdigheter, som till exempel att laga enklare maträtter. Om man behöver hjälpmedel för att sköta sitt hem som till exempel elektronisk kalender med påminnelser kan en arbetsterapeut vara med och utprova dessa.

En kurator från Vuxenhabiliteringen kan ge råd och stöd i att ställa sig i bostadskö och ansöka om LSS-bostad.

EKONOMI

Inkomst

Om man har ett arbete så har man lön beroende på hur mycket man arbetar.

Har man tidigare arbetat och under tiden har betalat a-kasseavgift har man rätt att få a-kassa. Man måste då vara inskriven på Arbetsförmedlingen.

Om man är inskriven på Arbetsförmedlingen och inte har a-kassa kan man få aktivitetsstöd. För att få det så måste man följa den planering som Arbetsförmedlingen gör, till exempel gå till sin praktikplats.

Om man inte kan arbeta på grund av sin funktionsnedsättning kan man få aktivitetsersättning från Försäkringskassan. För att kunna ansöka om aktivitetsersättning måste man ha ett intyg från en läkare om att man inte kan arbeta på grund av sin funktionsnedsättning. Många med aktivitetsersättning har daglig verksamhet.

Har man ingen inkomst från varken lön, Arbetsförmedlingen eller Försäkringskassan så kan man ansöka om ekonomiskt bistånd från socialförvaltningen i sin kommun.

Har man mycket utgifter på grund av sin funktionsnedsättning kan man hos Försäkringskassan ansöka om handikappersättning.

Hjälp och stöd

Om man tycker att det är svårt att hantera sina pengar och papper kan man eventuellt få stöd av en god man. En god man kan hjälpa till med att betala ens räkningar, lägga upp en budget, och med att fylla i blanketter och andra viktiga papper. Man ansöker om god man hos kommunens överförmyndarnämnd och behöver oftast skicka med ett läkarintyg.

Låna pengar

Man hör och ser ofta i reklamen i radio, TV och tidningar hur lätt det är att låna pengar av banker och kreditinstitut. Vad man måste komma ihåg är att dessa alltid vill ha tillbaka sina pengar och de vill också ha ränta. Skulle man inte klara av att betala tillbaka kan man få en betalningsanmärkning hos Kronofogden vilket gör det mycket svårt att till exempel hyra lägenhet och skaffa telefonabonnemang.

Många blir idag lurade på pengar. En bra minnesregel är att aldrig skriva på något papper åt någon man absolut inte litar på.

HÄLSA

Kost och motion

För att må bra är det viktigt att ära bra och röra på sig. Att ära bra innebär att äta varierat och med jämna mellanrum. Frukost, lunch och middag och ett mellanmål på eftermiddagen. Det är viktigt att varje dag äta grönsaker och frukt. Att röra på sig kan vara att träna någon sport eller liknande men det kan räcka med att gå en promenad eller cykla varje dag. Ibland behöver man hjälp av en sjukgymnast för att lägga upp ett träningsprogram som passar ens egna förutsättningar.

Sjukdom

Om du blir sjuk skall du i första hand vända dig till din vårdcentral. Oftast ringer man på morgonen och får en tid samma dag. Om man behöver mer hjälp än vad läkaren på vårdcentralen kan ge, skickar de dig vidare till en specialist. Du behöver aldrig betala än

1 100 kr/år för att gå till vårdcentral eller sjukhus. Om du inte mår bra, men är osäker på om en läkare kan hjälpa dig, kan du först ringa sjukvårdsupplysningen, 1177. De kan ge tips och råd, men även säga om du behöver gå till en doktor eller inte.

Det är din läkare som bestämmer om du behöver medicin. De skriver ett recept och sedan hämtar du ut medicinen på ett apotek. Du behöver oftast inte betala mer än 2 200 kr/år för receptbelagda mediciner.

Sömn

Det är viktigt för hälsan att sova 6-8 timmar per natt. Kroppen och hjärnan behöver vila och återhämta sig. Man bör försöka sova på natten och vara vaken på dagen.

Hygien

Det är viktigt att sköta sin personliga hygien för att må bra. Det innebär bland annat att duscha eller bada regelbundet och att borsta tänderna morgon och kväll. Dessutom bör man gå till tandläkaren på kontroll.

Sex och samlevnad

Om man är sexuellt aktiv är det viktigt att skydda sig mot oönskade graviditeter och sjukdomar. Det gör man lättast genom att använda preventivmedel, t.ex. kondom. Vill man prata med någon om t.ex. preventivmedel så kan man tills man fyller 23 år göra detta på ungdomsmottagningen. Det finns även en ungdomsmottagning på nätet, www.umo.se.

FRITID OCH VÄNSKAP

Vänner

Det finns många olika sätt att träffa nya vänner. Många träffar sina vänner i skolan eller på utbildningar. En del skaffar vänner som de bara träffar över internet för att prata och delar tankar med.

Föreningar

Det finns många olika föreningar som man kan vara medlem i. Inte alla föreningar handlar om sport utan kan vara kring ett speciellt intresse. Man kan prata med Vuxenhabiliteringens fritidskonsulent eller annan personal om man vill ha tips och råd kring att hitta en fritidssysselsättning.

Ledsagare/kontaktperson

Om man tycker att det är svårt att ta sig fram och tillbaka från en aktivitet så kan man ibland få en ledsagare från LSS. En ledsagare hämtar en hemma och följer en dit man ska och tillbaka. Ibland kan det vara svårt att knyta kontakter och skaffa vänner utanför den egna familjen och då kan en kontaktperson vara ett stöd. En kontaktperson fungerar som en vän som du kan dela intressen och göra saker tillsammans med.

Sociala medier

Det är viktigt att man skyddar informationen om sig själv när man är ute på internet och chattar, bloggar, Facebook eller mejlar med någon. Man har rätt att vara anonym och bör tänka på att många använder sig av påhittade namn och egenskaper. Man ska aldrig lämna ut lösenord, kontonummer eller andra privata uppgifter till någon man inte känner väldigt väl. Man väljer själv om man vill lämna ut sitt telefonnummer.

Nätdejting

En del tycker att det är svårt att finna en partner ute i samhället och väljer att leta via internet. Några letar via speciella dejtingsidor och en del letar via chattar och Facebook. Oavsett vilket man väljer är det viktigt att hålla på sin personliga integritet och att inte bestämma dejt med någon utan att ha berättat för en anhörig eller kompis vad man vet om personen och var man ska träffas. Det är alltid frivilligt att träffa någon och känner man sig osäker på om det är rätt att träffas har man rätt att ställa in dejten. Om man träffas betyder det inte att man måste ha sex. Man har rätt att säga nej och det skall respekteras av den andre. Om man blir tvingad till sex bör man anmäla till polisen.

Checklista för tandläkar-/läkarbesök

Checklista vid läkarbesök

Dagens datum:.....

Läkarens namn och vårdinrättning:

Anledning till besöket:.....

Vad har vi pratat om under besöket och vad har vi bestämt:

.....
.....
.....
.....

Är det något speciellt jag måste ändra på eller köpa:

.....
.....
.....

Ska jag hämta ut medicin:.....

Ska jag komma tillbaka och i så fall när:

Vem kan jag ringa om jag har fler frågor:.....

**Tack för att du fyller i mina frågor –
det är till stor hjälp för mig!**



Checklista vid tandläkarbesök

Dagens datum:.....

Tandläkarens och klinikens namn:.....

Anledning till besöket:.....

Vad har gjorts i min mun:

.....
.....
.....
.....

Är det något speciellt jag måste ändra på eller köpa:

.....
.....
.....

Ska jag komma tillbaka och i så fall när:.....

Vem kan jag ringa om jag har fler frågor:.....

**Tack för att du fyller i mina frågor –
det är till stor hjälp för mig!**



Frågeformulär inför deltagande i Ung vuxen

Inför vuxenlivet

Vi vill gärna veta vad du har för förväntningar på utbildningen. Är det något speciellt du undrar eller vill lära dig mer om? Vi kommer främst att prata kring nedanstående punkter, men kom gärna med egna förslag!

Ekonomi

Hälsa

Sysselsättning

Bostad

Fritid

Egna förslag

Frågeformulär efter deltagande i Ung vuxen

Frågeformulär efter Ung vuxen

Vad tyckte du om de olika ämnena?

Arbete och studier	<input type="checkbox"/> Bra	<input type="checkbox"/> Dåligt	<input type="checkbox"/> Vet inte
Boende	<input type="checkbox"/> Bra	<input type="checkbox"/> Dåligt	<input type="checkbox"/> Vet inte
Ekonomi	<input type="checkbox"/> Bra	<input type="checkbox"/> Dåligt	<input type="checkbox"/> Vet inte
Kost och hälsa	<input type="checkbox"/> Bra	<input type="checkbox"/> Dåligt	<input type="checkbox"/> Vet inte
Fritid och vänskap	<input type="checkbox"/> Bra	<input type="checkbox"/> Dåligt	<input type="checkbox"/> Vet inte

Var det något ämne som saknades?

Ja Nej

Om ja, vilket? _____

Var det något som du skulle vilja prata mer om?

Ja Nej

Om ja, vad? _____

Var det något du inte hade velat prata om?

Ja Nej

Om ja, vad? _____

Var det lätt att förstå informationen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Var det bra att få en skriftlig sammanfattning med hem?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Var det bra att få diskutera informationen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Var det bra att träffas i grupp?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Lärde du dig något av de andra deltagarna?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Var gruppen lagom stor?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Var träffarna lagom långa?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej
Var det en bra tidpunkt att träffas 15.00–16.45?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej

Har du några förslag på hur Ung vuxen kan bli bättre?

Intervjuguide efter deltagande i Ung vuxen

Vid första tillfället pratade vi kring olika sorters sysselsättning – arbete och studier.

Tycker du att ämnet var viktigt för dig?

Lärde du dig nya saker om ämnet?

Vet du mer om vilka stöd som finns och hur du kan få dem?

Har du nya funderingar kring vad du vill syssla med?

Vet du hur du ska göra för att det ska bli möjligt?

Behövs stöd?

Nya målsättningar?

Vid andra tillfället pratade vi kring olika sorters bostäder och möjligheter till stöd i bostaden.

Tycker du att ämnet var viktigt för dig?

Lärde du dig nya saker om ämnet?

Vet du mer om vilka stöd i bostaden som finns och hur du kan få dem?

Har du nya funderingar kring hur du vill bo?

Vet du hur du ska göra för att det ska bli möjligt? (ex hur man söker efter bostad)

Vet du vad du behöver kunna för att sköta en egen bostad?

Behövs stöd?

Nya målsättningar?

Vid tredje tillfället pratade vi kring ekonomi och olika sorters stöd kring ekonomi.

Tycker du att ämnet var viktigt för dig?

Lärde du dig nya saker om ämnet?

Vet du mer om vilka stöd kring ekonomi som finns och hur du kan få dem?

Har du nya funderingar kring olika möjligheter för försörjning?

Vet du hur du ska göra för att det ska bli möjligt? (ex hur man ansöker om dessa)

Vet du vad du behöver kunna för att göra en budget och planera dina utgifter?

Behövs stöd?

Nya målsättningar?

Vid fjärde tillfället pratade vi kring kost och hälsa.

Tycker du att ämnet var viktigt för dig?

Lärde du dig nya saker om ämnet? (ex vad som är bra mat och dryck)

Vet du mer om vilka stöd som finns att få om du är sjuk eller orolig för din hälsa?

Vet du vart du ska vända dig för att få hjälp?

Har du nya funderingar kring hur man kan må bättre och ha en hälsosam livsstil?

Vet du hur du ska göra för att det ska bli möjligt?

Har du förändrat något för att må bättre?

Behövs stöd?

Nya målsättningar?

Vid femte tillfället pratade vi kring fritid och vänskap.

Tycker du att ämnet var viktigt för dig?

Lärde du dig nya saker om ämnet?

Vet du mer om vilka stöd som finns för att finna fritidssysselsättning och hur du kan få dem?

Har du nya funderingar kring vilka fritidssysselsättningar du vill ägna dig åt?

Vet du hur du ska göra för att det ska bli möjligt? (ex prova något nytt)

Vet du bättre vad som är en bra vänskap och hur man kan sätta gränser för vad som är ok?

Behövs stöd?

Nya målsättningar?