

# Retten til å være med

**Mennesker med utviklingshemming skal IKKE diskrimineres**



# Innholdsfortegnelse



|   | Side |
|---|------|
| Forord.....                                 | 4    |
| Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven.. | 6    |
| Kafébesøket .....                           | 8    |
| Ikke lov å diskriminere.....                | 10   |
| Når andre bestemmer for deg .....           | 12   |
| Rettigheter og plikter i samfunnet .....    | 14   |
| Rettigheter og plikter der du bor .....     | 16   |
| På dagtilbud.....                           | 18   |
| På jobb.....                                | 20   |
| Rettigheter og plikter på jobben .....      | 22   |
| Rett til fritid .....                       | 24   |
| Nedsatt funksjonsevne .....                 | 26   |
| Tilgjengelighet.....                        | 28   |
| Hjelp til å bestemme .....                  | 30   |
| Alle kan velge noe.....                     | 32   |
| Viktige valg i livet.....                   | 34   |
| Vis hva du kan .....                        | 36   |

|                               | Side |
|-------------------------------|------|
| Det er viktig å bli hørt..... | 38   |
| Bestemme i eget hjem .....    | 40   |
| Omsorgstjenester .....        | 42   |
| Helsetjenester .....          | 44   |
| Individuell plan.....         | 46   |
| NAV-kontoret .....            | 48   |
| Å få en jobb.....             | 50   |
| Gå i barnehagen.....          | 52   |
| Gå på skolen .....            | 54   |
| Gå på videregående skole ..   | 56   |
| Gå på folkehøyskole .....     | 58   |
| Voksenopplæring.....          | 60   |
| I fritiden .....              | 62   |
| Å bryte loven .....           | 64   |
| Ordforklaringer.....          | 66   |
| Du kan få vite mer .....      | 74   |
| Nyttige nettsadresser .....   | 75   |

# Forord





Mennesker med utviklingshemming har rett til å bestemme selv hva de vil gjøre. De skal ikke diskrimineres.

Det kan være vanskelig for mennesker med utviklingshemming å være med på alt de har lyst til. De har rett til bøker, teater, konserter og sport. Da kan de trenge hjelp.

Det hjelper om all informasjon er lett å lese. Det hjelper at blinde kan høre den. Det hjelper at det går an å komme inn med rullestol. Det kalles universell utforming og er nyttig for alle.

Loven sier at mennesker med utviklingshemming har rett til hjelp til å være med på det som skjer. De har rett til ekstra hjelp i barnehagen og på skolen. De har rett til en egen bolig og hjelp til å klare seg der. De har rett til hjelp til å styre økonomien. De har rett til en jobb de kan klare. De har rett til hjelp når de er syke.

Målet er et samfunn for alle.

# Diskriminerings- og



# tilgjengelighetsloven

Når går  
bussen?

Dette er en lov som er viktig for deg.  
Den sier at ingen skal bli behandlet urettferdig.  
Det er å diskriminere.  
Denne loven heter diskriminerings-  
og tilgjengelighetsloven.

Det står i loven at  
de fleste skal kunne komme frem overalt.  
Butikker, kafeer, kinoer, tog, buss, båt og fly  
skal være tilgjengelige for flest mulig.  
Billettautomater skal være lette å bruke.  
Parker skal også være tilgjengelige.  
Dette kaller vi universell utforming.

De som har ansvar for informasjon,  
må gjøre den enkel å lese og forstå.  
De kan skrive den i blindeskrift,  
de kan lese den opp,  
og de kan bruke bilder og tegn

Det er mye arbeid for å få det til,  
men det er viktig.  
Når noe ikke er tilgjengelig,  
kan det være diskriminering.

**Vet du hva universell utforming er?**

# Kafébesøket





# Hvorfor kommer jeg ikke inn?

Noen skulle kose seg på kafé.  
Han som eide kafeen  
slapp dem ikke inn  
selv om det var god plass.

Det ble ikke noe kafébesøk den dagen.  
Dette er ikke lov.

I diskrimineringsloven står det  
at alle har samme rett til  
å være med på det de har lyst til,  
Alle har samme rett til å gå på kafé.

**Har noen nektet deg å være med på noe  
du har hatt lyst til?**

# Ikke lov å diskriminere



Jeg kommer  
ikke inn på  
denne heller

Diskriminering kan være  
at noen behandler deg dårlig  
fordi du har nedsatt funksjonsevne.

Nedsatt funksjonsevne kan bety  
at du sitter i rullestol,  
at du har en utviklingshemming,  
at du er blind eller døv.  
Dette er bare noen eksempler.

Mange blir diskriminert  
fordi de har en annen hudfarge.

Mobbing kan være diskriminering.

**Har du følt at du er blitt mobbet?**

# Når andre bestemmer



# for deg

Jeg  
bestemmer  
selv når jeg  
skal legge  
meg

Alle kan ikke bestemme alt selv.  
Men det er viktig at alle får bestemme  
så mye som mulig i dagliglivet.

Om du vil gjøre noe  
som er farlig for deg eller andre,  
må noen passe på at du ikke gjør det.

Det er farlig å sykle uten hjelm  
hvis du velter eller noen kjører på deg.  
Hvis du ikke bruker lykt eller refleks,  
kan du bli påkjørt.

Hvis du blir sint og slår  
er det viktig at noen får deg til å slutte.

**Vet du noe annet som kan være farlig?**

# Rettigheter og plikter



# i samfunnet

Min mening  
er viktig

Når flere mennesker er sammen,  
kalles det et samfunn.

I et samfunn har du rettigheter.  
Det betyr at det er mye du har rett til.  
Du har rett til å stemme når det er valg,  
både stortingsvalg, kommunevalg  
og valg i organisasjoner.  
Du har rett til å gå på skole.  
Du har rett til å få hjelp når du er syk.  
Alle barn har rett til å gå i barnehage.

Du har også plikter.  
Det betyr at det er mye du må gjøre.  
Du har plikt til å gå på skolen i 10 år.  
Du har plikt til å betale for deg på bussen.  
Du har plikt til å betale regningene dine.

**Vet du noe mer du har rett til?**

**Vet du noe mer du har plikt til?**

# Rettigheter og plikter





# der du bor

Rosa er  
MIN farge

Du har rett til et sted å bo.  
Du har rett til å si hvor du ønsker å bo.  
Du har rett til å velge hva du vil kjøpe  
av møbler og annet utstyr du har råd til.  
Du har rett til å få hjelp  
til det du ikke kan klare selv.

Du har plikt til å gjøre det  
du kan klare selv i boligen din.  
Du har plikt til å betale husleie.

Du må ha orden i økonomien din.  
Du må ta hensyn til naboene dine.

Du må holde det pent utenfor boligen din.  
Bor du i boligblokk eller borettslag,  
er det fint om du er med på dugnad.  
Da hjelper alle hverandre,  
for eksempel med hagearbeid.  
Dugnad gjør at folk blir bedre kjent.

**Har du noen plikter der du bor?**

# På dagtilbud



# Fint å gjøre noe sammen

De som ikke klarer å jobbe,  
kan ha rett til å få et dagtilbud.

Det er viktig å ha noe å gjøre.  
Du kommer deg ut og treffer andre.

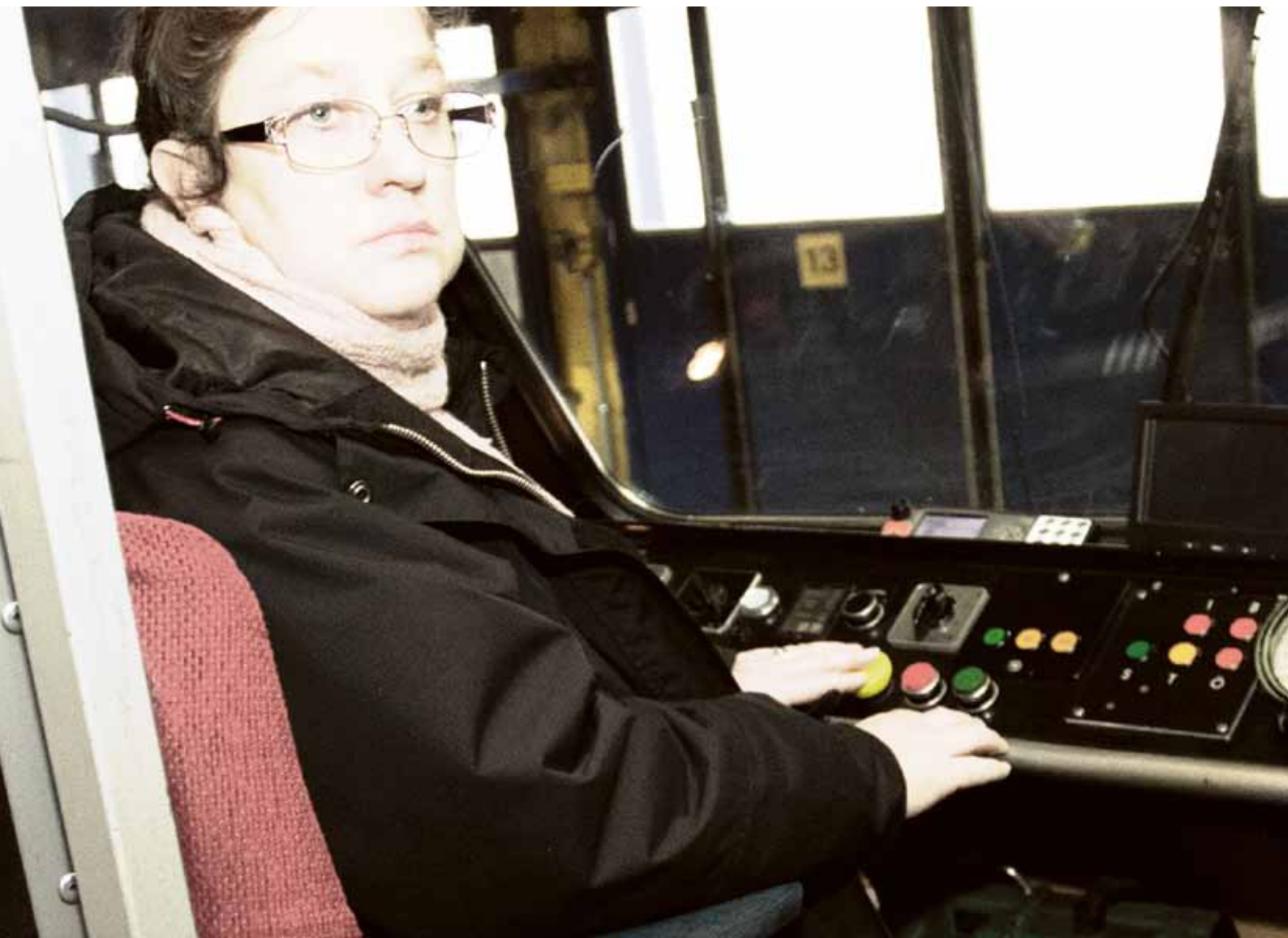
Du kan ofte velge  
mellom mange aktiviteter.  
Du kan få tilbud om mosjon,  
om sansetrening, om musikk, om opplæring.  
Du kan lage ting, snekre, sy eller male.

De som er på dagtilbud får trygd.  
De får alderspensjon når de blir eldre.

Du har plikt til å betale skatt  
av både trygd og pensjon.

**Har du vært på dagtilbud?**

# På jobb



# Alt for mange knapper for meg

Alle kan ikke klare alle jobber.  
Det er viktig at du prøver å finne  
en jobb som passer for deg.  
Det kan du få hjelp til av NAV.

Staten vil at kommunene skal ha  
et inkluderende arbeidsliv – IA.  
Flest mulig arbeidsplasser må være tilgjengelige.  
De må ha nødvendig utstyr og hjelpemidler.

Staten vil at alle som klarer det skal få jobbe.  
Da må mange jobber bli tilrettelagt.  
Det heter VTA - varig tilrettelagt arbeid.  
Noen trenger en hjelper for å kunne jobbe.

Har du VTA har du uførepensjon som hovedinntekt.  
Du har plikt til å betale skatt av inntektene dine.  
Når du slutter å arbeide, får du pensjon.

# Rettigheter og plikter



# på jobben

Denne  
maskinen  
er tilpasset  
MEG

Arbeidsmiljøloven er viktig for alle som har arbeid.

I arbeidsmiljøloven står det at du har rett til å få en arbeidskontrakt. I arbeidskontrakten står det hvor du skal jobbe, hvor mange timer du skal jobbe, hva du skal jobbe med, hvilken lønn du skal ha, og at du har rett til ferie. Både du og sjefen skal skrive under kontrakten.

Loven sier at du har rett til spesielle maskiner eller annen hjelp om du trenger det. Hvis du ikke klarer å jobbe hele dagen, kan du ha rett til kortere arbeidstid.

Du har plikt til å følge reglene på arbeidsplassen. Verneombudet passer på at arbeidsmiljøloven blir fulgt.

Det er lurt å være medlem av en fagforening. Fagforeningene jobber for lønn, arbeidstid og ferie. Fagforeningen har tillitsvalgte som kan hjelpe deg.

**Hvem er tillitsvalgt på jobben din?**

# Rett til fritid





# MIN støtte- kontakt har motorsykkel

Alle har rett til fritid.  
Du har rett til å velge  
hva du vil gjøre i fritiden.  
Du har rett til å velge  
hvem du vil være sammen med når du har fri.

Du kan ha rett til å ha støttekontakt.  
Du må søke kommunen om det.

Støttekontakten kan hjelpe deg  
så du kan gjøre noe du liker i fritiden.  
Støttekontakten får lønn av kommunen.

**Har du støttekontakt?**  
**Hva gjør du sammen med støttekontakten din?**

# Nedsatt funksjonsevne



# Hunden min ser for meg

Noen klarer ikke å gå.  
Noen trenger lengre tid på å lære.  
Noen hører dårlig, andre kan ikke se.  
Du har rett til å få hjelp om du trenger det.

Mange har nedsatt funksjonsevne.  
Hvis samfunnet ikke er tilrettelagt,  
blir de funksjonshemmede eller handikappede.

**Hvorfor er det så viktig å vite  
hva du har rett til?**

# Tilgjengelighet



Jeg må  
tisse, hva  
skal jeg  
gjøre

Tilgjengelighet betyr at du kan komme frem.  
Om du ikke kan komme på og av  
buss, båt, fly og tog  
har du rett til å få en ledsager  
til å hjelpe deg med det.  
Du må si fra på forhånd at du trenger det.

Bygninger som alle skal kunne komme inn i,  
må ha rampe, heis og brede dører.  
Uteområder må også være tilgjengelige.  
Det er universell utforming.

Det er ikke påbudt med heis  
i nye boliger med mindre enn tre etasjer.

Mange trenger tilrettelagt informasjon.  
Blinde trenger lydsignaler, ganglinjer  
og symboler som de kan lese med fingrene.  
Døve trenger lyssignaler.

Hva står i brevet fra NAV eller kommunen?  
Forstår du det ikke?  
Du kan be den som skrev det om hjelp til å forstå.

**Er det noe sted som ikke er tilgjengelig for deg?**

# Hjelp til å bestemme



# Jeg har spurt ordføreren om hjelp

Før du er 18 år og myndig,  
kan du ikke bestemme alt selv.  
Når du er myndig,  
kan du heller ikke bestemme alt.  
Alle må følge samfunnets lover og regler.

Det kan være vanskelig å bestemme.  
Noen gir deg gode råd  
og lærer deg å bestemme selv.  
Andre bestemmer for deg  
fordi de tror du ikke klarer å bestemme selv.  
Sånn skal det ikke være.  
Det er mange du kan spørre om råd.

Det er

- samboer eller partner
- familien din
- vergen din
- lærerne
- de som hjelper deg der du bor
- lederne på jobben din
- de som jobber med helse
- organisasjonen du er med i
- politikerne i kommunen din

**Hvem kan hjelpe deg med å bestemme?**

# Alle kan velge noe





Jeg vil ha  
de oransje  
og ikke de  
gule

Selv om du ikke kan snakke,  
kan du være med å velge.  
Du kan peke på hva du vil spise og drikke.  
Du kan vise hvilke klær og sko du liker.  
Du kan vise om du vil være alene.

Du kan nikke eller smile for ja,  
eller riste på hodet for nei.  
Du har kanskje et tegn når du vil lytte til musikk.  
Du kan vise når du skal på do.  
Du kan vise at du er trøtt og vil hvile.  
Du kan vise om du vil være inne eller ute.

Mange bestemmer mer enn du liker.  
Klarer du å vise dem det?  
Respekterer de valgene dine?

**Er det vanskelig å få andre til å forstå hva du vil?**

# Viktige valg i livet



# Jeg velger dameklær

Når du er voksen,  
er det vanlig å velge hvor du vil bo.  
Det er vanlig å velge  
hvordan du vil ha det der du bor.  
Det er vanlig å velge  
om du vil bo sammen med noen,  
og hvem du vil bo sammen med.

Andre viktige valg er

- hva du skal bruke pengene dine til
- hvor du skal reise på ferie
- hva du skal gjøre i fritiden
- valg på jobben
- hvem du vil ha til kjæreste eller venn
- hvilket parti du skal stemme på

Det er galt hvis noen bestemmer for deg  
uten at de vet hva du vil.

**Er det vanskelig å si fra  
hvis noen vil velge for deg?**

# Vis hva du kan



# Jeg spiller i band

De som ikke kjenner deg,  
vet ikke alt du vet og kan.  
Du må si fra hva du trenger hjelp til.

Det kan du si til kjæresten din,  
til familien din og vennene dine.  
Lærerne og de du jobber sammen med  
må få vite hva du kan og vil.  
Og de som hjelper deg der du bor.

Kanskje det er viktig for politikere å vite hva du kan.  
Da er det fint å ha hjelp av en organisasjon.

**Er det noen andre som bør vite hva du kan?**

# Det er viktig å bli hørt



# Jeg mener at ...

Hvis du ikke blir hørt,  
kan du si fra til vergen din,  
eller en annen person du kan stole på.

Kanskje blir det nødvendig  
å snakke med politikerne i kommunen din.

Det er ikke alle politikere som vet  
hvordan det er å ha nedsatt funksjonsevne.  
De trenger informasjon.

Alle kan gå på møter  
i kommunestyret.  
Hvis du vil snakke med en politiker,  
er det lurt å si fra før møtet.

**Er det noe du synes politikerne må vite?**

# Bestemme i eget hjem





# Velkommen

Det er viktig at du sier fra hva du vil.  
Du kan være med på å velge.  
Ingen vet hvordan du vil ha det  
hvis du ikke sier fra.

Du kan bestemme hvilke møbler du vil kjøpe.  
Du kan bestemme om du vil ha besøk.  
Hvis du ikke må ha hjelp  
kan du bestemme når du vil legge deg.

Du kan bestemme

- om du vil bo alene eller sammen med noen
- om du vil leie eller eie boligen din
- om du vil bo nær venner og familie
- om du vil bo nær butikk
- om du vil bo nær buss eller tog

Les mer i Ny bolig

Gitt ut av Bærum kommune, se bak i boken, side 74

**Hvem kan hjelpe deg å få det mest mulig som du vil?**

# Omsorgstjenester



# Jeg lærer å lage min egen middag

Helse- og omsorgstjenesteloven sier at kommunen skal sørge for at de som må ha praktisk og personlig hjelp i hverdagen får det.

Når du flytter til egen bolig, kan du trenge hjelp fra andre enn familien din. Du kan søke kommunen om praktisk hjelp slik at du kan klare deg i hjemmet ditt.

Du kan også søke om BPA. Det betyr Brukerstyrt Personlig Assistent.

Du kan trenge hjelp til å lære deg å bruke elektrisk utstyr som komfyr, støvsuger, kaffetrakter, vaskemaskin ... Du kan trenge hjelp til innkjøp, til matlaging og vask.

Hvis noen gjør alt for deg, blir du lett hjelpeløs. Det blir ikke bra for deg.

**Har du ting på kjøkkenet du ikke kan bruke?**

# Helsetjenester



# Jeg lærer å bruke kroppen riktig

Helse- og omsorgstjenesteloven sier at du har rett til å få hjelp når du er syk eller skadet. Det gjelder også om du har psykiske problemer. Du kan ha rett til hjemmesykepleie og fysioterapi.

Du har rett til fastlege. Du kan ha rett til å låne hjelpemidler. Ergoterapeuten i kommunen kan hjelpe deg til å velge det som passer for deg.

Du har rett til gratis tannlegehjelp.

Du kan gjøre mye for helsen din selv. Velg riktig mat, få nok hvile og søvn, bruk kroppen din.

Det er ofte bra for helsen din å være sammen med andre.

**Hva kan du gjøre for å få en god helse?**

# Individuell plan



# De spør hva JEG vil

Alle har så langt som mulig rett til et godt liv.  
Når du har nedsatt funksjonsevne  
kan du trenge hjelp fra flere.  
Da kan det være bra å ha en plan.

De som hjelper deg,  
skal samarbeide om en slik plan.  
Den heter Individuell plan.  
Da sitter alle som skal hjelpe deg  
sammen med deg og lager planen.

Det er viktig at du er med på å bestemme  
hvem som skal hjelpe deg.  
Ikke alle mennesker liker hverandre.  
Da kan det være mulig å bytte hjelper.  
Hjelpere trenger også å lære mer.  
Si fra hvis noe er vanskelig.

Får du ikke den hjelpen du har rett til,  
kan det være diskriminering.

Hvem vil du be om hjelp til å lage Individuell plan?

# NAV-kontoret





# NAV skal hjelp meg

NAV er ansvarlig for arbeids- og velferdstjenester. NAV arbeider med sosiale tjenester, hjelper til med å skaffe arbeid og gir penger til dem som ikke har jobb.

De som har ansvar for sosiale tjenester skal hjelpe til så

- alle har et sted å bo
- alle har nok penger til mat og klær
- at alle får den hjelpen de trenger

De som har ansvar for arbeid kan hjelpe deg å lete etter en jobb du kan klare

- gi deg tilbud om hjelp slik at det skal bli lettere for deg å få jobb det kan for eksempel være opplæring, arbeidstrening eller kurs
- å gi deg dagpenger hvis du mister jobben

De som ansvar for å gi penger til dem som ikke har jobb skal sørge for

- at du får de pengene du har rett til
- at du får det du skal ha til rett tid

Pengene kan ha mange navn: uførepensjon, alderspensjon, arbeidsavklaringspenger, dagpenger (arbeidsledighetstrygd), sykepenger og sosialhjelp.

# Å få en jobb



# Jeg liker å jobbe med biler

De som er ferdig med videregående skole, vil gjerne ha en jobb. NAV har plikt til å prøve å hjelpe deg å finne en jobb som du klarer og har lyst på.

Det kan for eksempel være på lager, bilverksted, i en kantine eller i en barnehage. De skal hjelpe deg med å finne ledige stillinger og hjelpe deg med å søke.

Først må de vurdere dine muligheter for å få jobb. Så må de se hva slags hjelp du trenger for å få jobb.

Det heter arbeidsevnevurdering. Så må NAV og du lage en plan der det står hva du skal gjøre for å få en jobb. Kanskje må du lære jobbe på jobben, og kanskje må du ha en hjelper den første tiden.

Noen må ha ekstra hjelp og utstyr for å kunne jobbe. De må kanskje ha en spesiell maskin. Arbeidsgiver skal iverksette nødvendige tiltak. De får hjelp fra NAV hjelpemiddelsentral i fylket ditt.

**Hvor jobber du og de du kjenner?**

# Gå i barnehagen



# Vi leker SAMMEN

Alle barn har rett til å gå i barnehage.  
Tidlig og god hjelp til barn  
som trenger ekstra støtte,  
hjelper dem resten av livet.

I barnehagen skal barna lære av å leke.  
De skal få trygghet og omsorg.  
Barn med nedsatt funksjonsevne  
får plass først.  
Alle barn som trenger det,  
skal ha ekstra hjelp i barnehagen.

I barnehagen øver barna på å klare seg selv.  
Barn som er sammen,  
lærer mye av hverandre.  
De lærer å være i en gruppe  
og de lærer å samarbeide.  
Det er viktig å kunne før de begynner på skolen.

Barna har rett til å lære at alle er ulike.  
Det aller viktigste i barnehagen er leken!

**Hva gjør barna i barnehagen der du bor?**

# Gå på skolen



# Vi lærer SAMMEN

Alle har plikt til å gå på skolen i 10 år.  
Alle har rett til å gå på skole nær der de bor.  
Alle skal høre til i en klasse.  
Skolen må være tilrettelagt  
for elever med nedsatt funksjonsevne.  
Det gjelder både bygningene,  
læremidlene, bøkene og undervisningen

Hvis ikke skolen er tilrettelagt,  
kan det være diskriminering.

Barn med nedsatt funksjonsevne  
kan ha rett til 7 års SFO.

Du har rett til å bli kjørt til og fra skolen  
hvis du trenger det,  
og til og fra SFO i skoleåret.

Noen trenger ekstra mye hjelp for å lære.  
De har krav på en individuell opplæringsplan.

Rådgiver på skolen kan hjelpe deg  
til å velge studieprogram  
når du skal begynne på videregående skole.

**Hva gjør de på skole-fritids-ordningen?**

# Gå på videregående





# skole

Hva må jeg  
lære for å få  
den jobben  
jeg vil ha?

Alle har rett til å gå på videregående skole i 3 år.  
De som trenger det,  
kan søke om få gå 2 år til.

Etter det første året kan du velge et yrke.  
Du kan for eksempel  
lære å jobbe i kantine,  
lære å jobbe på bilverksted,  
lære å jobbe i butikk eller barnehage.

Noen går litt på skolen og er litt lærling.  
Mange lærer best når de får prøve å gjøre ting selv.

Hvis skolen ikke tilrettelegger undervisningen,  
kan det være diskriminering.

**Er det flere yrker du kan lære  
på videregående skole?**

# Gå på folkehøyskole



# Nye venner og mye moro

På alle folkehøyskoler er det internat.  
Det betyr at elevene bor der.  
Det er fint å bo sammen med andre.  
På folkehøyskolen kan du få nye venner.

De fleste går ett år på folkehøyskolen.  
Du må betale litt for å bo og spise der.

Det er undervisning hver dag.  
Du kan velge mellom mange fag og kurs.  
Det er for eksempel drama,  
musikk, idrett,  
omsorg, husstell  
friluft og brukskunst.

Ikke alle folkehøyskolene  
har alle disse tilbudene.

Elevene på folkehøyskolene  
reiser ofte en tur til andre land.

**Hvorfor lar så mange folkehøyskoler  
elevene besøke andre land?**

# Voksenopplæring



# Jeg lærer å fylle ut en flytte- melding

Kanskje du vil flytte i egen bolig.  
Da må du lære å ta vare på den.  
Du må lære å rydde, vaske og holde orden hjemme.  
På voksenopplæringen kan du lære økonomi.  
Du kan lære å bli flinkere til å lese og skrive,  
bli flinkere til å lage mat  
og bli flinkere til å ta vare på kroppen din.

Noen ganger trenger du  
å øve litt mer på det du kan.  
Andre ganger trenger du å lære noe nytt  
fordi du skal bytte jobb.

Du kan lære å bruke nye hjelpemidler.  
Hvis du er blind kan du lære blindeskrift.  
Hvis du er døv kan du lære tegnspråk.

Alle har rett til å lære så lenge de lever.  
Det heter livslang læring.

**Hva har du lært som voksen?**

# I fritiden



Jeg liker  
bowling  
fordi jeg  
ofte vinner

Jobben er viktig.  
En trivelig fritid er like viktig  
som å ha en jobb du trives i.

Om du er interessert,  
kan du være medlem  
av ulike lag og organisasjoner.  
Du har rett til å delta i det som skjer i samfunnet.

Organisasjonene har mange tilbud,  
kanskje ikke alle passer for deg.  
Noen liker å svømme  
noen liker å gå tur, noen liker å gå på ski.  
Mange liker musikk og dans.  
Andre liker å sy eller snekre.

Du kan gjøre mye sammen med støttekontakten.  
Dere kan for eksempel gå på kino, teater,  
konsert, dans, boccia og kafé.  
Med ledsagerbevis kan det bli billigere  
enn om begge må betale full pris.

**Hva liker du å gjøre i fritiden?**

# Å bryte loven





Jeg håper  
jeg ikke  
kommer i  
fengsel

Hvis noen gjør noe galt  
kan de bli straffet.  
Noen blir dømt til å sitte i fengsel.  
Det heter å sone.

Mennesker med nedsatt funksjonsevne  
må også sone om de gjøre noe veldig galt.  
Det er mange fengsler,  
men ikke alle er like bra.  
De trenger bedre tilrettelegging.  
Dette arbeider staten med.

# Ordforklaringer

**Aktiviteter:** Det du gjør.

**Alderspensjon:** Penger du får av staten når du slutter å arbeide fordi du er blitt gammel.

**Arbeidsevnevurdering:** Finne ut hvilke jobber du kan klare, og hvilken hjelp du trenger for å få en jobb.

**Arbeidsavklaringspenger:** Penger du får fra NAV mens du får hjelp til å komme i jobb.

**Arbeidsevne:** Det du klarer å gjøre, det du får til å jobbe med.

**Arbeidskontrakt:** Din avtale med arbeidsgiver. Et viktig papir der det står hvor du skal jobbe, hva du skal jobbe med, når du skal jobbe, og hvilken lønn du skal ha.

**Arbeidsledighetstrygd:** Penger du kan få utbetalt når du ikke har jobb og er arbeidssøker

**Arbeidsmiljøloven:** En lov som sier hvordan det skal være på arbeidsplassen din. Den handler om sikkerhet og samarbeid, om temperatur, luftfuktighet, hygiene og lukt.

●  
● **Assistent:** En assistent er en som skal hjelpe deg. En personlig assistent er en du har ansatt, eller som er ansatt spesielt for å hjelpe deg.

●  
● **Automat:** En maskin som gjør ting for deg. Du kan for eksempel kjøpe billetter fra en automat. Du putter inn penger og billetten kommer ut.

●  
● **Blind:** En som ikke kan se.

●  
● **Blindeskrift:** Skrift som du leser med fingrene.

●  
● **Boligblokk:** Et hus med mange leiligheter. Ofte sier vi bare blokk.

●  
● **Borettslag:** Når mange eier og har ansvar for et hus sammen.

●  
● **Brukerstyrt personlig assistent:** Brukerstyrt personlig assistent forkortet til BPA er en hjelper du bestemmer hva skal gjøre. Kommunen må være enige i hvem du velger, siden de skal betale lønnen.

●  
● **Brukskunstlinje:** Tilbud på en skole for dem som liker å jobbe med form, farge og kunst.

●  
● **Diskriminere:** Behandle noen dårlig fordi de er annerledes.

**Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven:**

En lov som sier at det er forbudt å diskriminere, og at samfunnet skal være tilgjengelig for alle. (Se Samfunnet og Tilgjengelig)

**Dramalinje:** Linje på folkehøyskole for dem som er interessert i teater og film.

**Dugnad:** Frivillig, ubetalt innsats til beste for andre og deg selv.

**Døv:** En som ikke hører.

**Eksempel:** Forslag til noe som forklarer hva du mener og snakker om.

Du kan kjøpe billett fra automat.

Andre eksempler er kaffe, sjokolade og brus.

**Elektrisk utstyr:** Elektrisk utstyr er ting som må ha strøm for å virke.

Det er for eksempel radio, TV, lamper, vaske-maskiner og komfyrer.

**Ekstra:** noe som kommer i tillegg til noe annet.

**Ergoterapeut:** En som hjelper deg å finne og å bruke hjelpemidler du trenger hvis du har nedsatt funksjonsevne.

●  
● **Fagforening:** En fagforening er en organisasjon av mennesker som arbeider med samme slags oppgaver eller er på samme arbeidsplass.

● Fagforeningen tar vare på dine interesser på arbeidsplassen, og skal passe på at arbeidsmiljøloven blir fulgt.

● **Fastlege:** Din faste lege som skal vite alt om helsen din.

● **Fengsel:** Et sted der de som har gjort noe galt må være uten å kunne gå ut når de vil. Vi kaller det å sone. Ingen under 15 år må sone i fengsel.

● **Folkehøyskole:** En skole med mange linjer for ungdom og voksne.  
● Elevene bor på skolen. Den er frivillig.

● **Forbund:** En organisasjon eller et lag for folk med samme interesser.

● **Forening:** Noen organisasjoner eller lag kalles foreninger.

● **Friluftslinje:** En linje på folkehøyskolen der du lærer å bruke naturen og ta vare på miljøet.  
● På friluftslinjen får du ofte opplæring i idrett.

# Ordforklaringer...

**Funksjonsevne:** Evne til å kunne klare å gjøre ting selv.

Når du har nedsatt funksjonsevne trenger du hjelp til en del ting.

Handikappede og funksjonshemmede er andre ord for nedsatt funksjonsevne.

**Fysioterapeut:** En som hjelper deg å trene muskler og ledd når du har vært syk eller har smerter. Fysioterapi er den hjelpen du får av fysioterapeuten.

**Ganglinjer:** Linjer i metall som ligger oppå gulvdekket eller veidekket slik at blinde lett kan finne veien.

**Gratis:** Det som ikke koster noe, det du ikke må betale for.

**Helse- og omsorgstjenesteloven:** En lov som sier hva kommunen skal gi deg av helse- og omsorgstjenester når du ikke kan klare deg selv. Lov som begynte å gjelde fra 1. januar 2012.

**Helse:** Hvordan du har det, om du er i god eller dårlig form.

**Hjelpeløs:** Du er hjelpeløs når du har problemer fordi det er noe du ikke kan klare.

**Hjelpemidler:** Utstyr som kan hjelpe deg til å klare ting som er vanskelig for deg.

Briller er et hjelpemiddel hvis du ser dårlig.

Rullestol er et hjelpemiddel for en som ikke kan gå så mye.

**Hjemmehjelp:** En som er ansatt i kommunen som hjelper deg å stelle hjemmet ditt og å handle.

**Hjemmesykepleie:** En som er ansatt i kommunen som kommer og hjelper deg hjemme hvis du er syk eller må ha hjelp med medisiner. Du kan også få hjelp til personlig hygiene og annet du ikke kan klare selv.

**Hovedinntekt:** Den viktigste lønnen din. Noen tjener mest på arbeid, noen får mest i pensjon.

**Husstell-linje:** En linje på folkehøyskolen hvor du lærer å lage mat, økonomi og å stelle hjemmet ditt.

**Idrettslinje:** En linje på folkehøyskolen hvor du lærer ulike former for idrett, for eksempel ball-linje og linje for vintersport.

**Individuell:** noe som gjelder spesielt for deg.

**Individuell plan:** Individuell plan sier hvilken hjelp du må ha fra helse- og omsorgstjenesten i kommunen, og når du trenger hjelpen.

**Individuell opplæringsplan:**

Individuell opplæringsplan forteller hva du skal ha opplæring i, hvor mange timer du skal ha, og hvor og når du skal ha opplæringen.

**Informasjon:** Opplysning om noe som er viktig for alle å vite.

**Inkludere:** Å ta med og regne med alle.

**Inkluderende arbeidsliv:** Inkluderende arbeidsliv betyr at bedriftene skal legge til rette for at så mange som mulig skal kunne jobbe. Vi forkorter det IA.

**Internat:** Et hus med mange rom der det bor elever og studenter.

**Kommune:** Landet er delt opp i 429 kommuner som bestemmer mye selv.

Kommunen har for eksempel ansvar for økonomi, grunnskole, eldreomsorg, helse, hjemmesykepleie, hjemmehjelp og støttekontakt.

- 
- **Kommunestyre:** Kommunestyret består av politikere som vi velger til å bestemme
- hva som skal gjøres, og hvordan pengene skal
- brukes i kommunen.
- Hvert fjerde år velger vi hvilke politikere som
- skal sitte i kommunestyret.
- 
- **Kontrakt:** En avtale mellom to eller flere om
- hva de er blitt enige om.
- Arbeidskontrakt og husleiekontrakt er eksempler
- på viktige kontrakter.
- Alle kontrakter må underskrives av dem det
- gjelder.
- 
- **Kurs:** Opplæring over kort tid i noe du trenger
- eller i noe som interesserer deg.
- 
- **Lag:** Lag betyr omtrent det samme som foren-
- ing og forbund.
- 
- **Ledsager:** En som følger deg til aktiviteter når
- du ikke kan klare deg alene.
- Ledsagerbevis gjør at ledsageren reiser for halv
- pris, og kommer gratis inn mange steder.
- 
- **Livslang læring:** Du kan og har rett til å lære
- hele livet hvis du trenger det.
- 
-

# Ordforklaringer...

**Lovbrudd:** Det kalles et lovbrudd når du ikke følger loven.

**Lydsignal:** Lydsignal skal hjelpe dem som ikke kan se.

**Lyssignal:** Lyssignal skal hjelpe dem som ikke kan høre.

**Læremidler** er bøker og andre hjelpemidler vi bruker i opplæringen.

**Lærling:** En som er i opplæring i en jobb som en del av utdannelsen.

**Mobbing:** Erting som er vondt ment, eller som gjør at noen blir veldig lei seg.

**Mosjon:** Når du går, jogger, løper, svømmer eller på en eller annen måte bruker kroppen, får du mosjon.

**Myndig:** Når du fyller 18 år, kan du stemme. Du er også ansvarlig for det du gjør. Hvis du klarer det, er du ansvarlig for økonomien din, men du kan få hjelp fra eksempel fra verge.

- **NAV:** NAV skal hjelpe deg med å finne en jobb og et sted å bo. NAV skal også gi deg penger hvis du ikke kan jobbe. Dette er eksempler på hva NAV gjør.
- **NAV Hjelpemiddelsentraler:** Du kan henvende deg til hjelpemiddelsentralen i fylket ditt når du trenger hjelpemidler hjemme, på skolen eller på jobben. Det finnes et kompetanse- og veiledningssenter i alle fylker som gir råd og behandler søknader når det gjelder hjelpemidler i arbeidsliv, utdanning og dagligliv.
- **Nedsatt funksjonsevne:** Funksjonsevne betyr evne til å klare å gjøre ting selv. Når du har nedsatt funksjonsevne trenger du hjelp til en del ting. Handikappede og funksjonshemmede er andre ord for nedsatt funksjonsevne.
- **Normalisering:** Planlegging slik at samfunnet blir tilgjengelig for alle, også alle mennesker med nedsatt funksjonsevne.
- **Offentlig:** Det som gjelder alle. Det motsatte av offentlig er privat. Offentlig brukes om det som gjelder landet: Norge, fylket: Troms og kommunen: Molde.
-

**Omsorg:** At noen tar vare på deg og hjelper deg.

**Organisasjon:** Noen som har felles interesser og mål kan gå sammen om å lage en organisasjon. En organisasjon kan kalles ulike ting: forbund, lag og foreninger. Noen organisasjoner består av flere mindre organisasjoner. Organisasjonen Norsk forbund for utviklingshemmede består av mange lag.

**Overtale:** Prøve å få noen til å skifte mening.

**Parti:** En organisasjon som består av mennesker som har samme mening om politikk.

**Passe:** Ta vare på.

**Pensjon:** Pensjon er de pengene du får av staten (NAV) når du ikke kan jobbe fordi du er gammel eller har nedsatt funksjonsevne.

**Personlig:** Noe som gjelder bare for deg. Personlig assistent er en du har ansatt for å hjelpe deg.

**Plan:** En oversikt over hva som skal skje, og hva du eller andre skal gjøre.



● **Plikter:** Noe du er nødt til å gjøre.



● **Politiker:** En politiker er en som arbeider for et godt samfunn. Du er med å velge politikere når du er myndig.



● **Praktisk:** Betyr at du er flink med hendene og finner gode løsninger på problemer.



● **Problem:** Noe som er vanskelig for deg. Du må jobbe for å finne en løsning.



● **Psykisk:** Det som gjelder sjelen og tankene dine. Det motsatte er fysisk, det som gjelder kroppen.



● Psykiske problemer er når du er veldig lei deg uten å vite hvorfor.



● Kroppen din er ikke syk, men du har det vondt likevel.



● **Rampe:** I stedet for trapper har du et skrått plan som du kan kjøre på med rullestol.



● **Respekttere:** Ha tillit til, stole på og tro på.



● **Rettigheter:** Det du har rett til å ha, få og gjøre.



● **Rådgiver:** En du kan snakke med når du har problemer og som kan hjelpe deg til å ta riktige valg.

# Ordforklaringer...

**Samarbeid:** Å arbeide sammen, hjelpe hverandre.

**Samfunn:** Små eller store grupper som bor sammen og har felles lover og regler. Vi snakker også om skolesamfunn og religiøse samfunn.

**Sanse:** Bruke sansene sine: Se, høre, lukte, smake og føle. Sansetrening betyr at sansene trenes for å bli bedre.

**SFO:** Skolefritidsordning. Tilbud på skolen før og etter skoletid.

**Skatt:** Del av lønnen din som du betaler til staten og kommunen. Pengene går til alt vi har felles, som for eksempel til skoler, sykehus og veier.

**Sone:** Sitte i fengsel når du er dømt for å bryte loven.

**Sosial:** Det som har med samfunnet å gjøre. Det betyr også at du liker å være sammen med andre.

**Sosiale tjenester:** Hjelp, både praktisk og økonomisk for at du skal ha det bra.

**Spesiell:** Være noe for seg selv.

●  
● **Staten:** Staten bestemmer det som gjelder hele landet, for eksempel hvilke lover vi skal ha.

● **Stortingsvalg:** Hvert fjerde år velger vi politikere som skal sitte på Stortinget og bestemme over hele landet vårt. Neste Stortingsvalg er 2013.

● **Studieprogram:** Ulike linjer på videregående skole hvor du lærer et yrke eller fag du trenger for å studere videre.

● **Støttekontakt:** En som hjelper deg til å komme ut i samfunnet.

● **Symboler:** Noe som står for noe annet. Bokstaver er symboler for lyd. Bilder er også symboler.

● **Tegnspråk:** Et språk hvor du bruker fingrene og kroppen til å snakke.

● **Tilgjengelig:** Betyr at du skal kunne komme frem dit du trenger og at du skal kunne forstå informasjon, ting du trenger å vite.

● **Tilgjengelighetsloven:** Se Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven.



**Tillitsvalgt:** En som representerer arbeidstakerne på arbeidsplassen din.

**Tilrettelagt:** Betyr at noe er gjort for å gjøre det lettere å komme inn i et hus, lettere å forstå informasjon, lettere å arbeide om du har nedsatt funksjonsevne.

Tilrettelagt arbeid: Arbeid som er tilrettelagt slik at du kan klare det selv om du har nedsatt funksjonsevne. VTA betyr varig tilrettelagt arbeid.

**Tjenester:** Hjelp du får fra det offentlige eller fra andre.

**Trygd:** Trygd er betaling du får fra staten (NAV). Hvis du har mistet jobben, får du dagpenger eller arbeidsledighetstrygd.

Hvis du er blitt for syk til å jobbe, får du sykepenger. Mens NAV finner ut hva du kan klare å jobbe med, får du arbeidsavklaringspenger. Alle barn får barnetrygd.

**Trygghet:** Sikkerhet

**Uførepensjon:** Betalingen du får fra staten (NAV) om du ikke klarer å ha en vanlig jobb du kan leve av.

**Universell:** Allmenn, felles  
Universell utforming betyr at alt er tilgjengelig for alle.

●  
● **Utstyr:** Her tenker vi på teknisk utstyr og hjelpemidler  
● du trenger når du har nedsatt funksjonsevne.

● **Utviklingshemming:** Et menneske med utviklingshemming trenger lang tid på å lære å lese og å regne og en del andre ting.

● **Velferd:** Betyr at vi har det bra.

● **Velferdstjenester:** Hjelp du får hvis du ikke klarer deg selv.

● **Verge:** En verge skal hjelpe en person som har trenger hjelp for eksempel med økonomi eller andre viktige personlige saker.

● **Verneombud:** Alle arbeidsplasser skal ha et verneombud som skal passe på at alle ansatte har det bra på arbeidsplassen.

● **Vurdere/vurdering:** Å finne ut om en ting fungerer bra nok, for eksempel om jobben du har passer for deg.

● **Økonomi:** Det som har med penger å gjøre.

# Du kan få vite mer

**FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne**  
finnes på nettsidene til [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)

**Individuell plan.** Plan for det du trenger hjelp til.

Lettlest versjon

Bestilles fra Helsedirektoratet

Tlf 24 16 33 68

**Mennesker med utviklingshemming skal heller ikke diskrimineres**

Ligger på hjemmesidene til Barne- ungdoms- og familiedirektoratet.

Munthe-Kaas, Bitten og Lillian G. Rasmussen (redaktører):

**Veien fram til egen bolig**


**Sjef i egen bolig** – i lett tilgjengelig tekst, basert på Veien fram til egen bolig.

Bestilles fra NFU, tlf, 22 39 60 50

**Ny bolig** en brosjyre for voksne med funksjonshemming om boliger i Bærum kommune

Finnes på [www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

Søk på boligbrosjyre



Vi takker Rådgivningsgruppen i Bærum  
for verdifull hjelp

# Nyttige nettadresser

Landsforbundet for utviklingshemmede og Pårørende LUPE  
[www.Landsforbundet-lupe.no](http://www.Landsforbundet-lupe.no)  
tlf. 22 22 14 82

Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemning NAKU  
[www.naku.no](http://www.naku.no)  
tlf. 73 55 93 10

Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse  
[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)  
tlf. 33 33 21 53

Norsk forbund for utviklingshemning NFU  
[www.nfunorge.org](http://www.nfunorge.org)  
tlf. 22 39 6050



Ansvarlig utgiver:  
Barne- ungdoms- og familiedirektoratet  
466 15 000



Layout och Bilder av **Grunden MEDIA**  
Stiöbergsliden 14, 41563 Göteborg telefon +46 31 85 72 85

