



Illustratör: Sam Michelsen

För barn och ungdomar

Hej! Du har hittat till habiliteringen. Det är ett ställe som hjälper barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

Habiliteringen kan hjälpa dig och din familj om du till exempel har autism, intellektuell funktionsnedsättning (IF), rörelsenedsättning eller förvärvad hjärnskada. Vi kan också träffa andra som är viktiga för dig, till exempel lärare i skolan.

På habiliteringen jobbar personer som är experter på funktionsnedsättningar. De kan allt möjligt som gör livet hemma och i skolan lättare. Som att hjälpa någon att sova gott, fixa med smarta teknikgrejer eller prata om svåra känslor.

Kanske finns det något som du vill klara av eller bli ännu bättre på?



Vad kan habiliteringen hjälpa till med?

Alla behöver hjälp med olika saker. På habiliteringen kan du lära dig mer om din funktionsnedsättning och hur du fungerar. Här kommer några andra exempel på vad du kan lära dig, träna på eller få hjälp med:

- komma ihåg saker
- ha koll på tiden
- hitta roliga fritidsaktiviteter
- köra rullstol
- träna kroppen
- förstå dina egna och andras känslor
- slappna av
- sova bättre
- uttrycka vad du vill
- få bättre självförtroende.

Hur går det till?

När vi träffar dig första gången ställer vi frågor om vad du behöver. Du kan få tips, träning eller träffa andra som har en funktionsnedsättning. Ett besök på habiliteringen kan vara roligt! Och det vi gör kan hjälpa dig.

Vi får inte berätta för någon annan vad du berättar för oss. Det kallas tystnadsplikt.

Vi skriver kort om vad du får hjälp med i en journal. Det är bara personal i vården som kan läsa din journal och dina föräldrar om du är under 13 år.





Vi vill veta vad du behöver

De som jobbar på habiliteringen är vana vid att prata med barn och ungdomar. Vi vill gärna veta vad du vill och behöver. Du har rätt att säga vad du tycker, det är din rättighet.

Dina rättigheter

Barnkonventionen är en lag i Sverige. Det betyder att vuxna ska tänka på vad som är bäst för barn och ungdomar och lyssna på vad de har att säga.

Ibland kan det kännas som att alla vuxna bara bestämmer saker åt en. Och de kanske använder svåra ord som du inte förstår. Då kan du be att de förklarar. Och du har rätt att säga ifrån om något inte känns bra.

Vad vill du berätta för andra?

Det kan vara bra att bestämma när, och för vem, du berättar om din funktionsnedsättning. En del vill berätta för hela klassen i skolan. Andra vill bara att de bästa kompisarna ska veta. Alla sätt är lika bra.

Vad tror du skulle passa dig bäst?

Du får också välja själv vilka ord du vill använda för att beskriva din funktionsnedsättning. Ibland får man pröva sig fram för att hitta något som känns bra.



Vilka jobbar på habiliteringen?

Arbetsterapeut

En arbetsterapeut kan hjälpa dig att få dagliga aktiviteter i vardagen att fungera bättre. Tillsammans kan ni hitta nya sätt att göra saker, som gör att du klarar mer själv. Det finns smarta hjälpmedel för både kroppen och hjärnan. Till exempel program på datorn som kan läsa upp text, eller klockor som hjälper dig att passa tider.

Fysioterapeut/sjukgymnast

En fysioterapeut kan mycket om kroppen. Med fysioterapeuten kan du träna på olika rörelser. Det kan vara för att bli starkare eller få bättre balans. En del behöver träna för att ha mindre ont, eller för att de vill klara mer själva. Ibland behövs hjälpmedel. Fysioterapeuten kallas ibland för sjukgymnast.

Kurator

En kurator kan mycket om vilken hjälp du kan få av samhället. Du eller någon i din familj kanske behöver råd eller stöd när saker förändras i livet. Det kan vara i skolan under tonåren eller i vuxen livet. Du kan behöva stöd i kontakter med myndigheter eller i relationer. Kuratorn är bra på att lyssna och hjälpa.

Logoped

En logoped hjälper dig att prata på andra sätt. Det finns många olika sätt att visa för andra vad man vill, tänker och känner. Man kan använda talat språk, tecken eller bilder. En logoped hjälper dig att hitta rätt hjälpmedel och ger tips på hur du kan öva. Du kan också få hjälp av en logoped om du har svårt att äta och svälja.

Psykolog

Hos en psykolog kan man prata om sina tankar och känslor om sig själv. En psykolog är bra på att lyssna, även när det man vill berätta känns svårt och jobbigt. Du får själv bestämma vad du vill prata om. Även anhöriga kan behöva prata med en psykolog. En psykolog kan också göra utredningar.

Specialpedagog

En specialpedagog jobbar med att göra det lättare att lära sig nya saker. Det kan vara med hjälp av leksaker eller något annat som gör det lättare att koncentrera sig. Specialpedagogen kan göra det roligt. Tillsammans kan ni komma på vilket sätt som passar bäst för dig. Specialpedagogen kan också se till att det fungerar både hemma och i skolan.

Lyssna på unga med funktionsnedsättning

Podden Funka olika har gjort flera serier med tonåringar och unga vuxna om hur det är att leva med funktionsnedsättning.

Ung med intellektuell funktionsnedsättning (IF)

Ung med rörelsenedsättning

Ung med NPF

habilitering.se/funka-olika



Habilitering & Hälsa är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga.

habilitering.se