# **Podcast: Forældrekursus #11: Flytte hjemmefra**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: At flytte hjemmefra er temaet i denne podcast, som er en del af et podcastkursus omkring børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Kurset er en podcastserie i samarbejde mellem Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede og Synscenter Refsnæs. De enkelte podcasts tager et relevant tema op fra opvæksten, ungdommen eller det tidlige voksenliv.

Når du har lyttet til denne podcast, har du fået viden om teamet ’at flytte hjemmefra’, og hvorfor det er vigtigt at have fokus på hos unge med synsnedsættelse. Du har fået konkrete eksempler på hvilke udfordringer, man kan møde som ung og fået gode råd, du som forælder kan bruge efterfølgende til at støtte den unge, eller du som ung selv kan arbejde videre med.

Jeg hedder Julie Giese, og jeg vil guide dig gennem denne podcast. Nu skal du møde din underviser.

Ninni: Mit navn er Ninni Theilade, og jeg er ansat på boafdelingen ved IBOS. Her har jeg været i over 30 år. Jeg er uddannet socialpædagog, og jeg har været med til at forberede og flytte unge med synshandicap i egen bolig eller afdække hvilken boform, der er relevant for den enkelte.

Studievært: Vil du fortælle lytterne om, hvad vi kommer ind på i denne her podcast?

Ninni: I denne her podcast vil jeg fortælle om temaet ’at flytte hjemmefra’. Der er flere ting, man som forældre kan hjælpe den unge med at forberede sig på, eller man som unge selv kan tage fat på. Det er naturligvis forskellige situationer, man som ung kan stå i, når man skal flytte hjemmefra. Det kan være, at man skal flytte i botilbud, eller det kan være, at man skal flytte ud på egen hånd. Jeg vil komme rundt om begge situationer.

Jeg vil starte med at tale om at flytte hjemmefra til et botilbud. Når nu den unge kommer til en boafdeling, så sker flytningen inde fra en børneinstitution, eller også kommer den unge hjemme fra forældrene. Det kan være en udfordring både for forældre til børn med et synshandicap og for den unge selv. Det kan minde om den proces, der finder sted, når et barn uden synsproblemer flytter hjemmefra. Nu vil jeg gennemgå nogle af udfordringerne, som kan opstå.

Det kan være et dilemma, hvor meget man skal støtte den unge. Fordi unge på mange måder både er børn og voksne. Overgange kan være svære, både for forældrene og den unge. Som forældre bekymrer man sig om, om den unge vil kunne klare sig selv, da man er vant til at give støtte i mange forskellige situationer. Og den unge med synshandicap kan også bekymre sig om, om han eller hun kan finde ud af at klare sig selv. Hvis forældrene viser usikkerhed, så vil den unge også blive usikker på sig selv.

Det kan fx være, når den unge skal lære at lave mad. Så kan forældrene være bange for, om den unge brænder sig på elkedler, gryder og pander, eller om den unge kommer til at hælde mad og drikkelse ved siden af, når han eller hun skal øse op. Forældrene kan komme til at overtage og forhindre barnet i at lave mad. Det kan gøre den unge bange for at kaste sig ud i det.

Jeg har set et par eksempler på, at unge spiste af en dyb tallerken med ske, fordi de ikke havde lært at spise med kniv og gaffel ligesom alle andre. Når den unge så fik serveret mad på en flad tallerken med kniv og gaffel her på boafdelingen, så blev det valgt fra, fordi det var for svært, og den unge ikke havde tiltro til, at han eller hun kunne lære at håndtere det.

Et godt tip er, at tage dit barn med i køkkenet og lade barnet deltage så tidligt som muligt, og så godt som det nu kan. Lær barnet at skære med kniv og mærke på de forskellige madvarer. Og lad barnet deltage i andre helt basale madlavningsfærdigheder. Udfordr barnet, ligesom seende børn bliver udfordret. Og lad barnet øve sig. Hvis det er vanskeligt at se på som forældre, og hvis du er tilbøjelig til at komme til at overtage, så er det en god idé og sætte sig på hænderne og fortælle barnet, hvad det skal gøre i stedet for at overtage.

Når unge flytter hjemmefra, uanset synsproblematik, vil der altid være tale om en tilvænningsproces. Det kan være, at den første periode på bostedet bærer præg af det. Det unge menneske skal vænne sig til at være væk fra hjemmet. Det vil der naturligvis blive taget hånd om på en boafdeling. På afdelingen vil den unge blive tildelt en kontaktpædagog. Pædagogen vil så holde ugentlige samtaler med den unge om, hvordan det går. Og den unge vil blive støttet i at udføre praktiske opgaver. Nogen unge har hjemve, og hvis vi oplever det på boafdelingen, så vil der være ekstra opmærksomhed fra pædagogernes side på at indsluse den unge blandt de andre på afdelingen.

For de fleste er det givende at have andre unge med synsnedsættelse at spejle sig i. Nogen har været integreret i folkeskolen og kan have haft det svært med udfordringer, såsom mobning og måske isolation. En af årsagerne kan være, at der har været en støttelærer i mange af timerne i løbet af skoledagen. En anden årsag kan være, at barnet har været afhængig af hjælpemidler, som har afskærmet barnet fra de andre børn. Der kan også være andre grunde.

For mange unge med synshandicap er det en udfordring at færdes. Der er nogen, som kan have svært ved at finde rundt. Derfor har vi fokus på at lære den unge ruter, hvor han eller hun kan færdes frit på egen hånd. På den måde er der plads og frihed til, at den unge selv kan være sammen med dem, som han eller hun har lyst til at være sammen med og selv bestemme, hvad han eller hun har lyst til at lave i det hele taget.

Hvis man som ung flytter på en boafdeling, så vil man også kunne få hjælp og støtte i hygiejne efter behov. Ved ankomst til boafdelingen vil der blive spurgt ind til, om man selv kan klare tandbørstning, bad, tøjskift og lignende. Hvis der er behov for hjælp fra personalet, vil man arbejde hen imod selvhjulpenhed, sådan så den unge på længere sigt kan overtage opgaven på egen hånd, hvis det er muligt.

På boafdelingen vasker man sit eget tøj. Der aftales en fast dag og tid, hvor kontaktpædagogen hjælper med at sortere tøjet, lægge det i maskinen, finde det rette vaskeprogram, tørre tøjet i tørretumbleren og lægge det sammen. Det er en god idé at lære at håndtere sit eget vasketøj, inden man flytter i egen bolig. Hvis ikke den unge kan skelne farver, findes der er farvetester, som kan bruges til at sortere tøjet i de rigtige bunker. Det kan være en hjælp at købe kun hvide eller kun sorte strømper, så de ikke skal sorteres.

Vi anbefaler, at sengetøjet skiftes hvert 14. dag. Den unge lærer at tage sengetøjet af og får hjælp til at lægge det på. Nogen vil altid have brug for hjælp til at skifte lagen og dynebetræk, og andre kan på længere sigt klare det hele selv.

Under opholdet vurderer vi, om den unge har lært de praktiske opgaver eller om, de skal have hjælp fra en hjemmehjælper efter flytningen. Det finder man ud af sammen med kontaktpædagogen, så det er klart hvilken hjælp, der skal søges ved udflytningen.

Det var overordnet om at flytte på et botilbud. Nu vil jeg fortælle om det at flytte i egen bolig.

Når man flytter i egen bolig er det vigtigt, at man har noget at stå op til, og at man har et netværk omkring sig. Det er godt at have en fast daglig rutine. Nogen unge med synshandicap studerer, og nogen er i aktivitetstilbud, eller andre har en anden form for beskæftigelse. Det er vigtigt, at man får afdækket, hvad den unge interesserer sig for, så der er kontakt med verdenen uden for hjemmet. Det kan også være godt at gå til noget i fritiden, så man opbygger et netværk gennem en fælles interesse.

Før den unge flytter i egen bolig, er det en god idé at få afklaret, om den unge med sine synsproblemer selv kan lære at lave mad, og i hvilket omfang han eller hun kan stå for sin egen kost. Det tager tid, når man er synshæmmet. Det kan være en stor opgave at tilberede alle måltider selv. Nogen vil selv stå for morgenmaden, og måske skal der trænes lidt i forhold til at hælde op i glas og skål. Til frokost skal der måske trænes i at åbne pakker og smøre brød og lave madpakker. Til aftensmaden vil nogen unge med synshandicap kunne lære at lave mad fra bunden med friske råvarer. Andre vil have glæde af at købe færdigretter, som skal i mikroovnen, og andre vil have behov for hjælp til at benytte sig af en madordning fra kommunen, som leverer færdiglavet sund mad efter ønske. En kombination af disse ting kan også være en løsning, hvis man er en travl studerende, eller hvis man går på arbejde eller i aktivitetstilbud eller andet. Det er vigtigt at få afdækket, hvordan den unge vil sørge for sin daglige mad, så det ikke ender med fastfood hver dag. Det er en dyr og usund levemåde i længden.

Som ung med et synshandicap skal man lære pengenes værdi og udseende at kende. Efterhånden som samfundet bliver kontantløst, er det en fordel at lære at bruge netbank, MobilePay og dankort. Det er en god idé at få en nøgle-app til NemID, så man kan tjekke sin e-boks og indestående i banken. Det kan være en fordel, hvis den unge kan lære at anvende en mobiltelefon. Så kan man hurtigt ringe efter hjælp, hvis det er nødvendigt.

Samtidig findes der flere apps, som kan være med til at gøre livet nemmere. Fx kan man bruge rutebeskrivelser, rejseplaner osv. På mobiltelefonen kan man også benytte sig af Siri – et taleprogram, der aktiveres med stemmen.

Ved udflytning i egen bolig er der behov for at lære at færdes med offentlige transportmidler – fx til indkøbsmuligheder og til besøg hos venner og familie. Og mobility, altså undervisning i at gå med den hvide stok, skal søges gennem kommunen, så den unge med synsproblemer kan lære at klare sig så godt som muligt med mindst mulig støtte.

Hvis man har behov for hjælp til at handle, vaske tøj eller rengøring, så kan der også søges hjemmehjælp gennem kommunen.

Og en god idé er at søge om ledsager gennem kommunen. Ledsageren kan følge en til fritidsaktiviteter. Det kan være til faste fritidstilbud, motion, biograf, koncerter, møder, ridning og alt muligt andet.

Som ung med synshandicap kan det være en udfordring at få motion nok. Derfor kan det være en god idé at gå til en sport. Du kan fx gå i et fitnesscenter, gå til goalball eller showdown, være medlem af en løbeklub eller lignende. I dag hvor det er meget nemt at ringe efter mad, har jeg set mange unge med synshandicap tage på, efterhånden som de bliver ældre, fordi de ikke får brugt deres krop nok i forhold til den mængde mad, som de indtager. Så det er vigtigt at være opmærksom på det.

Det kan være svært at flytte hjemmefra. Nogen kan komme til at føle sig alene. Når man bor på en boafdeling, så er der mulighed for at spejle sig i andre unge med samme udfordringer. Der vil blive lavet aktiviteter, så man automatisk kommer ind i fællesskabet. Den mulighed er der jo ikke, når man flytter ud i egen bolig. Hvis man som ung med synshandicap flytter for sig selv, så kan man let komme til at blive isoleret. Derfor er det en god idé at vedligeholde den sociale kontakt, man har med familie og venner. Hvis ikke man har så mange venner, så er det en god idé at gå til nogen fritidsaktiviteter, hvor man har mulighed for at møde andre igennem en fælles interesse.

Studievært: Så kan jeg måske lige bidrage med lidt information her. Vi har også lavet en podcast om fritidsaktiviteter. Den hedder ’Fritidsjobs og fritidsaktiviteter’. Så hvis man gerne vil høre lidt mere om det emne og have noget inspiration, så kan man lytte til den. Den ligger sammen med de andre podcasts. Men tilbage til dig, Ninni.

Ninni: Det man kan gøre for ikke at blive isoleret, det er at melde sig ind i Dansk Blindesamfunds Ungdom, DBSU. Der bliver lavet rigtig mange gode arrangementer, som ryster folk sammen. Og indtil man fylder 25 år, kan man også deltage i sommercamp på IBOS. Det finder sted hvert år i uge 28. Der kommer unge fra hele landet. De unge giver udtryk for, at de hvert år glæder sig til at danne nye venskaber, ligesom de glæder sig til at se gamle venner.

Studievært: Jeg kan tilføje, at hvis man gerne vil læse mere om IBOS’ sommercamp, så kan man gå ind på vores hjemmeside, [www.ibos.dk/sommercamp](http://www.ibos.dk/sommercamp). Her kan man altså se mere om arrangementet.

Ninni: Når du nu som forælder til et ungt menneske med synsproblemer står over for at skulle flytte dit barn i egen bolig, så er det vigtigt, at du giver plads til, at dit barn får mulighed for at prøve at klare de fleste ting selv, uanset hvor store synsproblemer dit barn har. Det er først, når den unge udfordrer sig selv, at han eller hun finder grænser for, hvad han eller hun skal have hjælp til, og hvad han eller hun selv kan klare. Giv plads til fejltagelser. Det er dem, de unge høster deres erfaringer af.

Studievært: Jeg ved, at du her afslutningsvis har nogle gode råd med til både forældrene og de unge selv.

Ninni: Ja, det er rigtigt. På baggrund af alt det jeg har gennemgået, har jeg samlet fem råd til forældre og fem råd til de unge selv. Jeg vil starte med rådene til forældrene.

1. Involver dit barn i praktiske opgaver. Lad ham eller hende deltage så meget så muligt, så han eller hun kan øve sig.

2. Lær dit barn at arbejde med køkkenredskaber.

3. Hvis det er vanskeligt at se på for dig som forælder, og hvis du er tilbøjelig til at overtage, så sæt dig på dine hænder, og instruer dit barn verbalt.

4. Sørg for, at dit barn vedligeholder sin kontakt med jævnaldrende.

5. Lær dit barn at færdes til fritidsinteresser, når andre unge begynder at gå på egen hånd.

Og så har jeg også samlet fem gode råd til dig som ung:

1. Spring ud i tingene.

2. Deltag i de praktiske opgaver hos dine forældre. Det lærer du noget af, og du vil bedre kunne klare dig selv, når du flytter hjemmefra.

3. Vær struktureret. Hold orden, så du bedre kan finde tingene, når du skal bruge dem.

4. Hold fast i din venskabskreds, selvom de taler om tøj, kærester og deres udseende eller andre ting, som måske ikke lige interesserer dig. Det kan være, at der sidder andre unge, der har det ligesom dig. Måske de også deltager for at være en del af gruppen.

5. Vær nysgerrig på praktiske udfordringer og på livet, så når du langt.

Jeg vil også lige tilføje, at der selvfølgelig også er mulighed for at få undervisning i almindelig daglig levevis (ADL) her på IBOS. Du kan fx få undervisning i madlavning, rengøring, orientering og mobility. Vi hjælper massere unge med at blive klar til at flytte hjemmefra. I kan ringe til IBOS på 39 45 25 45, hvis I vil høre mere om den mulighed.

Studievært: Skal vi give lytterne en kort opsummering?

Ninni: Jeg vil lige opsummere, hvad der er godt at huske, inden du flytter hjemmefra. Der skal afklares, hvordan den unge får mad, handler ind og får betalt sine regninger. Skal den unge have hjælp til indkøb, rengøring og tøjvask, så skal der søges om støtte gennem kommunen. Hvis den unge går til fritidsinteresser, skal der søges om ledsager, hvis ikke der er en ledsager i forvejen. Der skal søges om mobility, så ruten til studie, arbejde eller daglige aktiviteter kan læres på sigt, eller der skal søges om kørsel.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Nu har I hørt om, hvad det vil sige at bo i botilbud eller i egen bolig. Afslutningsvis vil jeg kort ridse op hvilke fordele og ulemper, I skal have med i jeres overvejelser i forhold til, om den unge skal flytte i egen bolig med støtte, på et midlertidigt botilbud på et bosted eller et permanent botilbud. Der er fordele og ulemper ved alle mulighederne. Det afhænger meget af hvor selvhjulpen, man er, og om man er i beskæftigelse eller aktivitetstilbud i dagligdagen.

Hvis man bor på en boafdeling giver det tryghed, at der er faste rutiner og fast personale. Et personale man kender. Og man kan skabe venskaber med andre, som har de samme udfordringer som en selv. Omvendt kan en ulempe være, at de faste rutiner og hjælp fra personalet give mindre mulighed for at stå på egne ben.

Hvis man derimod bor i egen bolig, så giver det mulighed for at leve så selvstændigt som muligt. Man bestemmer fx selv, hvad aftensmaden skal være. I egen bolig kan man få bevilliget støtte efter behov. Man kan fx få hjælp til madlavning, indkøb og rengøring. Men hvis et pludseligt behov opstår, så er der dog ikke nogen hjælp lige ved hånden. Hvorimod der på en boafdeling er personale døgnet rundt, hvilket betyder, at man altid kan få hjælp. Og der er mulighed for at finde nogen at tale med – både andre beboere og personale. I egen bolig kan man føle sig alene og isoleret, hvis man ikke kommer ud blandt andre mennesker til dagligt.

For at flytte ind på en boafdeling skal man kontakte sin kommune, da det er kommunen, som betaler. Man skal også kontakte sin kommune, hvis man vil bo i egen bolig og have tilbudt støtte i hjemmet. Og til sidst skal det nævnes, at der også findes en mellemting mellem en boafdeling og støtte i eget hjem. Hos IBOS har vi fx et tilbud, der hedder ’Slusen’. Slusen er en mulighed for at prøve at bo i eget hjem, men et sted hvor der er støtte lige i nærheden, da lejligheden er placeret ved siden af botilbuddet. Sådan et tilbud får man igennem et alment boligtilbud.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Du har lyttet til en podcast produceret af IBOS. Hvis du godt kunne lide podcasten, så del den med andre, der også kunne få glæde af den.

Hvis du vil i kontakt med IBOS, kan du ringe på 39 45 25 45 eller skrive til ibos@sof.kk.dk.

Tak, fordi du lyttede med.

[Lyd: IBOS-jingle]