



## De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsættelse 0-17 år i dagtilbud og skole

Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer

## FORÆLDRE OG FAMILIE 0-17 ÅR

REGION SJÆLLAND  
SYNSCENTER REFSNÆS



*-vi er til for dig*

## **DE UDVIDEDE LÆRINGSMÅL FOR BØRN OG UNGE MED SYNSNEDSÆTTELSE 0-17 ÅR I DAGTILBUD OG SKOLE**

Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer

Forældre og familie 0-17 år

Denne vejledning er et resultat af et nationalt netværksbaseret samarbejdsprojekt i Synssøjlen under DTHS, Danske Tale- Høre- Synsinstitutioner.

### **Projektets formål og organisering**

Projektet har haft til formål at udarbejde en national vejledning, der understøtter de kommunale pædagogiske og specialundervisningsmæssige indsatser i relation til målgruppen af børn med synsnedsættelse i dagtilbud og folkeskole. Vejledningen har taget udgangspunkt i de formelle læringsmål på dagtilbud- og folkeskoleområdet. Med afsæt i Forløbsbeskrivelsen for børn og unge med alvorlig synsnedsættelse og aktuelt bedste viden er der udarbejdet såkaldte "udvidede læringsmål" i tilknytning til de formelle læringsmål. De udvidede læringsmål er omsat til specifikke indsatser, der har til formål at imødegå de centrale risikofaktorer ift. inklusion, som identificeret i Forløbsbeskrivelsen. Indsatserne er samlet i 9 vejledninger målrettet ledelse og det fagprofessionelle personale i dagtilbud og folkeskole, kommunale pædagogiske konsulenter, PPR, forældre/familier og støttepersoner. De 9 vejledninger er opdelt efter aldersspecifikke målgrupper for børn og unge i alderen 0-17 år samt deres forældre/familier.

Projektet har været organiseret med styregruppe, følgegruppe, tovholdere og projektsekretariat for at understøtte kvalitetssikring, geografisk og institutionel spændvidde samt relevant praksisforankring.

### **Styregruppe**

- Formand: Kenn Steen Andersen, centerleder, Synscenter Refsnæs
- Berit Houmølle, Vicecenterleder og Skoleleder, Synscenter Refsnæs
- Kristian Mainz, Centerchef, Kommunikationscentret Region Hovedstaden
- Per Nielsen, Forstander, Vordingborg Synscentral
- Ole Dybdahl Kristensen, Afdelingsleder, Center for Kommunikation og Undervisning, Skive-Viborg
- Marie Fasmer, Afdelingsleder, Institut for Blinde og Svagsynede
- Lis Fløe Pedersen, Afdelingsleder, Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi, Odense
- Bente Ellegaard, Forstander, Center for Specialundervisning til Unge og Voksne, Kolding

### **Tværasektoriel og professionel følgegruppe**

Følgegruppen har haft til formål at kvalificere og give input til projektet og har bestået af:

- Signe Danø Andersen, Faglig Leder, Center for Handicap og Psykisk Sårbarhed, Socialstyrelsen
- Pia Bille, Socialchef, Socialområdet, Region Sjælland
- Louise Bøttcher, Lektor, PhD, Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU)
- Berit Bøg Gommesen, Pædagog, Dagtilbud, Odense Kommune
- Steen Grønning, Afdelingsleder, Munkebjergskolen Odense
- Jacob Mortensen, Leder hos UU Slagelse, repræsentant fra UU Danmark
- Kamilla Rothe Nissen, PhD, overlæge, Kennedycentret
- Helle Kjærhus Nørgaard, Pædagogisk konsulent, STUK, Undervisningsministeriet
- Thomas Sonne, formand for Landsforeningen for forældre til blinde og svagsynede (LFBS)
- Diana Stentoft, Forretningsudvalgsmedlem, Dansk Blindesamfund
- Birgitte Ø Aagaard, Leder PPR Kolding, repræsentant fra Landssamrådet for PPR

Projektledelse: Berit Houmølle, vicecenterleder/områdeleder, Synscenter Refsnæs

Projektsekretariat- og redaktion er varetaget af Videns- og Udviklingsenheden ved Synscenter Refsnæs:

Bendt Nygaard Jensen, videnskonsulent, Rikke Kannegaard, informationsspecialist og Katja Nørgaard Hansen, projektmedarbejder.

Grafisk tilrettelæggelse: Michael Lund. Fotos og illustrationer: Colourbox/Synscenter Refsnæs

# INDHOLD

<b>Introduktion</b>	<b>6</b>
Synet er den vigtigste sans, når børn skal lære.	6
Behov for synskompenserende færdigheder	6
De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsættelse	6
Hvordan kan du som forældre understøtte de udvidede læringsmål?	7
<b>TEMA:</b>	<b>10</b>
<b>MESTRING/ET FAMILIELIV I BALANCE</b>	<b>10</b>
<b>Diagnosen – og hvad så?</b>	<b>11</b>
De første reaktioner	11
Skuffelse, vrede og bitterhed	12
Du er ikke alene	12
Barnets erkendelse af egen funktionsnedsættelse og dermed af at have andre vilkår end kammeraterne	12
<b>Synsregister og synskonsulent</b>	<b>13</b>
<b>Forløbsbeskrivelse. Rehabilitering og undervisning af børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Aldersgruppe 0-18 år</b>	<b>14</b>
<b>Synsnedsættelsen og barnets udvikling</b>	<b>15</b>
<b>Parforholdet</b>	<b>16</b>
<b>Bedsteforældre, venner og øvrig familie</b>	<b>16</b>
Den dobbelte sorg hos bedsteforældre	16
<b>Søskenderelationer</b>	<b>17</b>
<b>Mødregruppe og sociale sammenhænge</b>	<b>19</b>
<b>Netværk og rollemodeller</b>	<b>20</b>
Netværk og rollemodeller for barnet	20
Forældrenetværk og -grupper	22
Søskendenetværk og -grupper	22
<b>Selvtillid og selvbestemmelse</b>	<b>24</b>
Sådan styrker du dit barns selvtillid, selvstændighed og selvbestemmelse:	25

0-6 årige	25
Indskolingsårene	25
Teenageårene (mellemlin og udskolingsårene)	25
At spørge om hjælp og sige nej tak til hjælp	26
<b>Pligter</b>	<b>28</b>
2-3 årige børn	28
4-7 årige børn	28
10 år og frem	28
<b>Sæt mål for og med dit barn</b>	<b>30</b>
Balancen mellem at udfordre og "beskytte"	30
Tiden som faktor	30
Udvikl dit barns evne til at løse udfordringer, tage selvstændige beslutninger og sætte mål	30
<b>Sund fritid</b>	<b>33</b>
Fritidsaktiviteter	33
Find en god fritidsinteresse	33
<b>Ferier</b>	<b>35</b>
<b>Kæledyr</b>	<b>36</b>
Forældrenes ansvar	36
Bekymringer i forhold til kæledyret	36
<b>Hjemmets indretning</b>	<b>37</b>
<b>Hjælpemidler</b>	<b>37</b>
Teknologiske hjælpemidler	38
Det er vigtigt, at dit barn bliver fortrolig med sine hjælpemidler	38
Sådan støtter du dit barn i at bruge sine hjælpemidler	38
Vil dit barn ikke bruge sine hjælpemidler?	39
<b>TEMA: FRA BABY TIL UNG - HVAD SKAL DU VÆRE</b>	
<b>SÆRLIG OPMÆRKSOM PÅ I DIT BARN'S FORLØB</b>	<b>41</b>
<b>Barnets første år</b>	<b>42</b>
<b>Dagtilbud</b>	<b>43</b>
<b>Dagtilbudsårene</b>	<b>44</b>

<b>Leg og legeaftaler</b>	<b>45</b>
Legeaftaler og børnefødselsdage	46
<b>Skolestart</b>	<b>46</b>
<b>Skoleårene</b>	<b>48</b>
Støt dit barns skolegang	48
Lektier	48
Støttepersonens rolle	48
Venskaber og sociale relationer	49
Skoleekskursioner/lejrture	49
<b>Teenagealder og ungdomskultur, mode, make-up og den spirende seksualitet.</b>	<b>51</b>
Tal åbent med dit barn om sex og seksualitet	51
Seksualundervisning i skolen	52
Fester	53
<b>Fritidsjob</b>	<b>54</b>
Giv dit barn pligter	55
Erhvervspraktik	55
IBOS Mentorordning:	56
<b>Efterskole</b>	<b>58</b>
Ungdomsuddannelse	59
<b>Skal dit barn flytte hjemmefra?</b>	<b>59</b>
Forbered dig på at dit barn flytter hjemmefra	60
Aktører på synsområdet	61
<b>Referencer</b>	<b>64</b>

# Introduktion

I denne vejledning får du gode råd og vejledning om familielivet med et barn med synsnedsættelse.

Du finder vejledning til at støtte dit barns udvikling, læring og trivsel og du kan læse om, hvordan andre familier tackler de dilemmaer og problematikker, der er forbundet med at have et barn med synsnedsættelse.

Vejledningen er skrevet til dig, som er forælder til et barn med synsnedsættelse uden yderligere funktionsnedsættelser.

Alle børn og alle familier er forskellige. Vejledningen er ment som inspiration, som du kan følge, hvis det er det rigtige for dig, dit barn og din familie.

Synskonsulenten kender dig og dit barn bedst. Kontakt din synskonsulent, hvis du har behov for at drøfte en bestemt udfordring.

Vejledningen kan også være relevant for dit barns bedsteforældre, ældre søskende, familie og nære venner.

## Synet er den vigtigste sans, når børn skal lære.

Mange af de færdigheder normaltseende børn lærer og udvikler helt naturligt og tilfældigt gennem livet, ved at se på og lære af hvad andre gør, skal dit barn med nedsat eller helt manglende syn lære uden brug af – eller ved kun begrænset syn.

Det gælder al læring fra det helt lavpraktiske: f.eks. hvordan man spiser, eller den motiverede læring når det lille barn begynder at kravle ved at bevæge sig hen mod noget ønsket – f.eks. efter ”mor” eller noget farvestrålende legetøj. Men synet bruges også i den formelle undervisning i dagtilbud og skoler, og i den uformelle læring der foregår i samspillet mellem andre: kropssprog, gestik, øjenkontakt, normer, sociale omgangsformer osv.

## Behov for synskompenserende færdigheder

For at kompensere for synsnedsættelsen skal dit barns læring understøttes af andre synskompenserende færdigheder.

Målet er, at barnet på samme måde som seende børn opnår færdigheder til at:

- lære at læse og skrive.
- lære selvstændighed og færdigheder til at kunne klare sig selv.
- klare hverdagens almindelige aktiviteter.
- lære frit og selvstændigt at bevæge sig rundt og tage vare på sig selv.
- så de i sidste ende får samme muligheder som seende børn for samfundsdeltagelse, uddannelse, flytte hjemmefra, være i job, kærester, familier og i det hele tage kan have og udleve de drømme, som alle andre har i den retning.
- Der er masser af små skridt, du som forælder kan tage for at hjælpe dit barn til fremtidig uafhængighed og deraf følgende selvbestemmelse.

Derfor bør der være særligt fokus og opmærksomhed på synskompenserende færdigheder, allerede fra den dag barnet er blevet diagnosticeret med en synsnedsættelse og under al den læring, der foregår i dagtilbud og skolen.

Dette har et nationalt netværksbaseret samarbejdsprojekt - NNS projektet - sat fokus på ved at præsentere metoden De udvidede læringsmål.

## De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsættelse

De udvidede læringsmål defineres som den udvikling, læring og særlige praktiske færdigheder, som børn og unge med synsnedsættelse skal tilegne sig, for at kunne lære det samme som normaltseende børn.

De udvidede læringsmål er målrettet pædagogisk personale i dagtilbud og skole, og lærere i grundskolen, så de sideløbende med de pædagogiske

læreplaner i dagtilbud og de fælles mål i folkeskolen arbejder systematisk med de synskompen- serende færdigheder med det formål at fremme barnets selvstændighed, selvforståelse, motivation og engagement både fagligt og socialt, hvilket har betydning for trivsel og fremtidige uddannelsesmu- ligheder, når man har en synsnedsættelse.

Metoden understøtter også barnets deltagelse og inklusion i børne- og ungefællesskaber og forbereder dem til at møde udfordringer i forbindelse med ud- dannelse, beskæftigelse og mestring i hverdagslivet.

Dette sker ved helt konkret og specifik træning, tilpasning af omgivelserne, træning i synskom- penserende hjælpemidler, punktskrift/svagsyns- formater, orienterings- og mobilitetstræning, ADL-træning mm.

## Hvordan kan du som forældre understøtte de udvidede læringsmål?

Du har en stor rolle i dit barns læring, ikke mindst af helt basale og grundlæggende færdigheder i dit barns første år.

Derfor bør du også have kendskab til metoden, så du som en helt naturlig del af jeres hverdag sammen, kan understøtte de synskompen- serende færdigheder, der arbejdes med ved barnets læring i dagtilbud og skole.

Gennem metoden får du viden om og kendskab til de synskompen- serende tiltag, der muligvis skal langtidsplanlægges ved f.eks. de store overgange i dit barns liv (start i dagtilbud, skift mellem dagtil- bud, overgang til skole, nye klassetrin, efterskole, ungdomsuddannelse).



Model De Udvidede Læringsmål

Metoden har fokus på ni udvidede læringsmål:

- Orientering & Mobility
- Selvstændig levevis (ADL)
- Sociale kompetencer
- Effektiv sansebrug
- Tekniske hjælpemidler
- Kompenserende kommunikation
- Selvtillid og selvbestemmelse
- Sund fritid
- Forberedelse til uddannelse og arbejdsmarked

Illustreret i modellen på forrige side med en puslespilsbrik for hver af de ni udvidede læringsmål rundt om de pædagogiske læreplaner i dagtilbud og fælles mål i folkeskolen, der arbejdes med i landets dagtilbud og grundskoler.

Vejledningen er udarbejdet i samarbejde med Landsforeningen for Forældre til Blinde og Svagsynede (LFBS), Synscenter Refsnæs og lokale synskonsulenter i hele Danmark.

## ANDRE VEJLEDNINGER I SERIEN OM DE UDVIDEDE LÆRINGSMÅL TIL BØRN OG UNGE MED SYNSNEDSÆTTELSE

I projektet er der yderligere otte vejledninger i samme serie som denne vejledning. De er primært målrettet pædagogisk personale og lærere, og arbejder systematisk med hvert udvidet læringsmål og handlingsanvisninger til, hvordan fagpersonen kan understøtte barnet i det enkelte udvidede læringsmål. Én puslespilsbrik (udvidet læringsmål) ad gangen.

I denne vejledning henviser vi mange steder til de øvrige vejledninger, og Småbørn 0-1 år er også primært målrettet dig som forældre.

Vi anbefaler derfor, at du anskaffer og læser de forældrerettede anvisninger i de øvrige vejledninger i denne serie også.

De kan downloades fra vores hjemmeside [www.synref.dk](http://www.synref.dk) og også bestilles gratis i trykte udgaver.

Den overordnede titel på disse er:

**De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsættelse 0-17 år i dagtilbud og skole. Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer.**

Og så fordelt på disse undertitler:

Småbørn 0-1 år

Småbørn 1-3 år

Småbørn/førskole 3-6 år

Overgange småbørn 0-6 år

Indskoling

Mellemtrin

Udskoling

Overgange 0-17 år



## DE UDVIDEDE LÆRINGSMÅL MED FORKLARING

### Effektiv sansebrug

Ved fravær af eller stærkt nedsat syn skal rest-syn og de øvrige sanser udnyttes optimalt. Sansestimulerende indsatser skal hjælpe barnet til at bruge og fortolke sanseindtrykkene, herunder det funktionelle syn, hørelse, berøring, smag og lugt. Særligt tidlig fokus på finmotorisk udvikling omkring hånd- og fingermotorik af hensyn til taktil læsning og den udbredte anvendelse af touchskærme og tastaturer. Fokus på at nedsat syn kan påvirke motorik og mobilitet.

### Tekniske hjælpemidler

Barnet bør have udredt behov for særlige hjælpemidler og udvikle færdigheder til effektiv brug af de særlige hjælpemidler, der bruges i undervisningen, så barnet bliver så selvhjulpent og uafhængigt som muligt. Hjælpemidlerne kan være forstørrelsesløsninger, kompenserende programmer til computere, iPad, smartphone og andet elektronisk udstyr, som evt. indgår i skolens undervisningsplatforme.

### Sociale kompetencer

Barnet bør lære færdigheder, der er nødvendige for at deltage aktivt og korrekt/på passende måde i sociale situationer både i og udenfor hjemmet. Barnet bør lære redskaber til at skabe personlig kontakt og kommunikation med andre og lære teknikker til afkodning af ikke-verbal kommunikation (f.eks. mimik, gestik udseende, adfærd).

### Selvstændig levevis (ADL)

Barnet bør lære en bred vifte af ADL-færdigheder (almindelig daglig levevis) personlig pleje/hygijne, påklædning, spisning, madlavning, rengøring/oprydning, håndtering af penge og indkøb og at holde styr på sine egne ting.

### Sund fritid

Barnet bør understøttes i at have et aktivt og socialt fritidsliv, og på samme måde som seende børn dyrke interessefællesskabet ved f.eks. sport eller fritidsaktiviteter relateret til barnets interesser. Barnet bør også understøttes i at have legeaftaler hos og med kammerater, komme med til fødselsdage, fester, lejrskoler og ekskursioner, og lære færdigheder til at kunne begå sig også i uvante omgivelser.

### Orientering og mobility

Barnet bør lære færdigheder til at bevæge sig selvstændigt og uafhængigt rundt, både i sociale sammenhænge, i dagtilbud og skole og i fritiden.

### Selvtillid og selvbestemmelse

Barnet bør lære kompetencer og færdigheder, der udvikler selvforståelse og integritet funderet i forståelsen for egne behov.

### Forberedelse til uddannelse og arbejdsmarked

Barnet bør udvikle de nødvendige færdigheder, som er fundamentet for at kunne uddanne sig og derfra videre på arbejdsmarkedet.

### Kompenserende kommunikation

Barnet bør lære kommunikationsfærdigheder, som f.eks. tale- og lytteadfærd, taktil symbolforståelse og begrebsudvikling, anvendelse af punktskrift eller forstørrende hjælpemidler, stemme- og talegengivelse til læse- og skriveudvikling og brugen heraf i de forskellige fag. ADL & Orientering & Mobility er ligeledes kompenserende færdigheder.

TEMA:

MESTRING/ET FAMILIELIV I BALANCE



# Diagnosen

## – og hvad så?

Dit barn har en alvorlig synsnedsættelse og har nu fået stillet diagnosen. Måske er det kort tid efter fødslen eller først senere på baggrund af din egen, sundhedsplejerskens eller lægens mistanke om det manglende syn.

Det kan være en lettelse at få en diagnose, især efter lang tid med mistanken, undersøgelser og udredninger, samtidig med at det er et stort chok og en sorg.



Hvis jeg skal tænke tilbage, så oplevede jeg det som om, at vi røg ned i et hul, da vi fandt ud af, at vores datter ikke kunne se. Hul forstået på den måde at man skulle kravle op igen. Det der bandt det sammen, og grunden til at vi kunne løse det, det var en ubetinget glæde over at være blevet forældre og den her kærlighed til det her dejlige barn – far til 21-årig kvinde med blindhed.

## De første reaktioner

At få at vide, at man er blevet forældre til et barn med en funktionsnedsættelse, vil være overvældende for de fleste. Uanset om funktionsnedsættelsen er medfødt, sker gradvist eller opstår helt akut. For mange vil der opstå et kaos af tanker og spørgsmål, f.eks.

- Hvorfor rammer det os?
- Hvordan vil vores barn klare sig i fremtiden? Får han/hun en uddannelse, kørekort, venner, en kæreste, et arbejde, et godt liv?
- Kan vi være gode forældre til barnet?
- Hvad er der galt med os, siden vi ikke har fået et raskt barn?
- Hvordan vil hverdagen blive i fremtiden?
- Kan jeg beholde mit arbejde? Skal vi flytte?

Spørgsmålene følges som regel af en strøm af blandede følelser og bekymringer.

Det er helt naturligt at reagere på, at ens barn bliver diagnosticeret med en alvorlig synsnedsættelse, og det er ligeså naturligt, at man kan reagere vidt forskelligt, også i den samme familie – man kan ikke tale om typiske reaktioner, men de mest almindelige følelser og reaktioner er:

- Magtesløshed
- Tomhed
- Kærlighed og ømhed overfor barnet
- Vrede og skuffelse
- Skyld
- Glæde
- Sorg
- Benægtelse

Disse er helt normale reaktioner i en "krisesituation" hvor alt virker håbløst og smertefuldt, men det bliver næsten altid bedre. Nogle vil være afklarede allerede efter et par dage, for de fleste tager det lidt længere tid, men det varierer og er individuelt fra forældre til forældre.

En del forældre oplever også pludselig at finde en styrke i sig selv, som de måske ikke vidste de havde. En vilje til at kæmpe: dette skal vi klare. Hvad gør vi nu?

Mange reagerer ved at handle: indsamle information, viden om hvor man kan få hjælp, andres erfaringer og måder at løse den ny hverdag på.

## Skuffelse, vrede og bitterhed

Skuffelse, vrede og bitterhed kan rette sig både mod omgivelserne og skæbnen, men også mod barnet med synsnedsættelse. Skuffelsen kan være større, fordi du ikke kan få øjenkontakt med dit barn, som også smiler sjældnere end seende børn, når de er små.

Som forældre kan du let føle dig afvist og synes, at det er sværere at komme i kontakt med dit barn, og du kan også i begyndelsen rette disse følelser mod barnet.

Det er helt naturlige og almindelige reaktioner på at få et barn med funktionsnedsættelse.

Anerkend og forstå dine egne "negative" følelser for barnet.

Det betyder ikke, at vreden skal rettes mod barnet, men det kan være en lettelse, hvis du giver dig selv lov til at have disse følelser og tale åbent om dem, også selvom det virker forbudt.

- Husk det er helt normale følelser, som de fleste andre forældre i samme situation også oplever.
- Husk at de negative følelser kun er flygtige, og en del af sorg og krisebearbejdningen.

Hvis du har brug for hjælp til at tackle og bearbejde din sorg og krise, kan du få hjælp gennem din praktiserende læge, sundhedsplejerske eller jeres synskonsulent.

Læs mere om den sorg, som kan ramme, når man får et barn med funktionsnedsættelse i disse bøger (kan lånes på biblioteket):

Den "forbudte" sorg – Om forventninger og sorg omkring det handicappede barn af Gurli Fyhr & Jacob... tak fordi det blev dig – Tanker og digte om det at have et handicappet barn af Mai-Britt Vester Olsen.

## Du er ikke alene

Mange forældre til børn med alvorlig synsnedsættelse føler sig i begyndelsen meget alene og har en oplevelse af at være de eneste i verden, der står i deres situation.

Derfor er det typisk en lettelse, når de bliver introduceret til andre forældre til børn med alvorlig synsnedsættelse, f.eks. i mødregrupper som nogle sundhedsplejersker danner for børn med synsnedsættelse, via netværk f.eks. gennem LFBS, Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede ([www.lfbs.dk](http://www.lfbs.dk)), Dansk Blindesamfund (DBS), din synskonsulent eller på de førstegangskurser, Synscenter Refsnæs arrangerer for forældre og børn.

- Brug jeres sundhedsplejerske og jeres synskonsulent til at finde ligestillede og til at få hjælp og rådgivning, når du er bekymret, i tvivl, når noget er svært.
- Husk: Du er ikke alene.

## Barnets erkendelse af egen funktionsnedsættelse og dermed af at have andre vilkår end kammeraterne

Mange børn med synsnedsættelse oplever ikke, at de er meget anderledes end deres jævnaldrende seende venner, men forstår godt, at de har en synsnedsættelse, og at de har nogle andre vilkår på grund af synsnedsættelsen. Omkring mellemtrinsalderen går det for alvor op for de fleste børn med synsnedsættelse, at der er ting, som deres kammerater kan, men hvor de selv er udfordrede på grund af synsnedsættelsen.

Det sker typisk, når legeaftaler ikke længere bliver aftalt mellem forældrene, men mellem børnene selv, når kommunikationsformen børnene imellem gradvist skifter til ikke-verbal (øjeblikkontakt, ansigtsudtryk, kropssprog, gestus, kropsholdning), når kammeraterne selv må cykle rundt til hinanden, til fritidsaktiviteter og spontant kan lave aftaler efter skole om f.eks. at tage på stranden, på café, i centeret og så videre.

Det er en problematik, som barnet kan være mere eller mindre afklaret på, eller som først viser sig netop ved overgange til nye aktiviteter m.m., som barnet ikke behersker.

Problematikken kan bestå af, at barnet skal lære nye kompenserende færdigheder i de nye sammenhænge og måder at være sammen med venner og kammerater på.

Det er helt naturligt, at børn reagerer forskelligt på disse udfordringer og på erkendelsen af egen funktion og funktionsnedsættelse.

Det er også af den grund vigtigt, at du som forælder er åben og lydhør for, hvor i erkendelsesprocessen dit barn er, og hvordan dit barn oplever, mestrer og accepterer at have andre vilkår end vennerne og klassekammeraterne.

Sammen kan I tale om og finde alternative løsninger, så dit barn stadig kan være en del af fællesskabet sammen med både klassekammerater, til fritidsaktiviteter og med vennerne uden for skolen.

Få eventuelt hjælp og gode råd til dette af synskonsulenten.

## Synsregister og synskonsulent

Når diagnosen er stillet og du giver tilladelse til det, meldes dit barn ind i Synsregisteret.

Tilmeldingen til Synsregisteret betyder, at du og dit barn kan få vejledning og rådgivning af en lokal synskonsulent.

Tilbuddet om synskonsulent gælder også barnets institutioner/skole og andre fagprofessionelle omkring barnet.

Dit barn er tilmeldt, til det fylder 18 år, eller hvis barnet ikke længere opfylder kravene til at være tilmeldt, fordi synet er forbedret.

Efter tilmelding til Synsregistret bliver der automatisk sendt en orientering til jeres kommune samt til den lokale synskonsulent, så kommunen er orienteret om, at dit barn har behov for støtte, og at disse indsatser skal sættes i gang.

Dit barn får tildelt en synskonsulent, som kontakter jer umiddelbart efter tilmeldingen med henblik på vejledning og rådgivning i jeres nye situation.

Vejledningen foregår i hjemmet, og i dit barns dagtilbud eller skole.

Synskonsulentens opgave er sammen med dig og relevante fagfolk omkring dit barn, f.eks. sundhedsplejerske, dagplejer, pædagoger, lærere, talepædagoger og ergo- og fysioterapeuter, at beskrive dit barns synsevne og synsfunktion og ud fra dette sætte relevante tiltag i gang, så barnet får de bedste udviklings- og læringsbetingelser.

Disse tiltag kan være:

- Ideer til hvordan du synsstimulerer dit barn.
- Ideer til hvordan du stimulerer dit barns generelle udvikling.
- Indretning af hjemmet og vejledning i lysets betydning i forhold til dit barns synsnedsættelse.

- Introduktion og instruktion af relevante hjælpemidler.
- Henvisning til kurser for dig, barnet og fagpersonale.
- Henvisning til relevante forældrenetværk.
- Undervisning i mobility (teknikker til at kunne orientere sig og færdes så selvstændigt som muligt, inde og ude) og ADL (Almindelig Daglig Livsførelse - almindelige, daglige aktiviteter f.eks. spise og drikke selv, selv tage tøj af og på, selv pakke skoletaske osv., osv.)

Synskonsulenten indgår i hele dit barns forløb, fra det er 0-17 år og kan løbende og ved behov vejlede og undervise dit barn, jeres familie og de fagfolk, der er omkring barnet i dagtilbud, skole, fritidstilbud og på uddannelsesinstitutioner.

Synskonsulenterne er i nogle kommuner specialiserede i førskolebørn, skolebørn eller unge, hvilket kan betyde, at dit barn skal skifte synskonsulent undervejs, hvis det er organiseret sådan i jeres kommune.

## Forløbsbeskrivelse. Rehabilitering og undervisning af børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. aldersgruppe 0-18 år

**Forløbsbeskrivelsen** er Socialstyrelsens som frit kan læses og downloades via **Social- og Boligstyrelsens hjemmeside** faglige anbefalinger til kommunerne om tilrettelæggelsen af indsatserne til børn og unge med alvorlig synsnedsættelse

Den enkelte kommune møder relativt sjældent børn og unge med alvorlig synsnedsættelse, da målgruppen er lille. Som kommune har man derfor ikke altid den fornødne viden om og erfaring med at tilrettelægge højt specialiserede indsatser til denne målgruppe. Med forløbsbeskrivelsen får kommunerne et solidt vidensgrundlag, som børnenes/de unges forløb kan tilrettelægges ud fra.

Udgivelsen er målrettet kommunale ledere med ansvar for planlægning, tilrettelæggelse og im-

plementering af rehabilitering og undervisning af børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Forløbsbeskrivelsen kan også have interesse for dagtilbud og skoler, der har børn med synsnedsættelse i deres tilbud.

Men forløbsbeskrivelsen er også vigtig og relevant for dig som forælder. Den rummer gode råd og retningslinjer, som du med fordel kan kende og bruge f.eks. i dialogen med kommunen for at sikre, at anbefalingerne følges.

Som navnet antyder, beskriver den, hvordan man anbefaler, at indsatsen skal være. Det gælder både organiseringen af arbejdet, samarbejdet mellem forskellige aktører, tidlig indsats, psykosocial udvikling, rollemønstre, undervisning, uddannelsesvejledning samt punktskrift og taktilt materiale i skoler og uddannelser.

# Synsnedsettelsen og barnets udvikling

En synsnedsettelse kan påvirke og forsinke et barns udvikling på alle udviklingsområder.

- Den sociale udvikling påvirkes, fordi barnet ikke er i stand til at opfange ikke-verbale tegn og kropssprog. Når barnet ikke er i stand til at få øjenkontakt, kan det virke uinteresseret og bliver ikke motiveret til det sociale samspil med andre.
- Den motoriske udvikling påvirkes, fordi barnet ikke er motiveret til at bevæge sig mod det, de ikke kan se, og derfor ikke ligesom andre børn lærer at kravle og gå, fordi de gerne vil hen til noget, måske efter dig eller noget farvestrålende legetøj.
- Den kognitive udvikling er afhængig af den motoriske udvikling, fordi barnets begrebsforståelse udvides, når barnet udforsker sine omgivelser og de genstande han/hun møder undervejs, f.eks. stole, tæpper, en papirkurv, legesager.
- Den sproglige udvikling kan også blive forsinket på grund af synsnedsettelsen, som begrænser begrebsforståelsen. Spædbørn og små børn tilegner sig begrebsforståelse ved at sanse omgivelserne ved at se, røre, føle, lytte.
- For barnet med synsnedsettelse sker denne læring ikke automatisk, da det manglende syn gør, at barnet ikke af sig selv kan knytte genstande, ord og begreber sammen.
- Udviklingen af selvhjulpenhed: at spise, drikke, selv tage tøj på, lyne jakken, binde skoene osv., kan også blive forsinket, fordi barnet ikke lærer disse ting tilfældigt eller ved at se, hvordan andre gør.
- Hvis forældre og frontpersonalet omkring barnet ikke giver tid og har tålmodighed med at barnet selv skal, måske der er for travlt om morgenen eller du synes, det er synd for barnet, så bliver udviklingen på dette område yderligere forsinket.
- Læseudviklingen og udviklingen af andre faglige kompetencer kan påvirkes.

Disse grundlæggende færdigheder skal dit barn lære og udvikle på en anden måde end normaltseende børn, og i de første leveår spiller du den største rolle i dit barns læring og udvikling.

Som en del af den tidlige indsats hjælper synskonsulent dig også med at give inspiration til og støtter dig i at arbejde med dit barns udvikling.

Du kan læse meget mere om og få gode råd og vejledning til at støtte dit barns udvikling i vejledningen "De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsettelse 0-17 år i dagtilbud og skole" - Småbørn 0-1 år. Udgivet af Synscenter Refsnæs.

## Parforholdet

At have et barn med synsnedsettelse er en anden forældreopgave, end den man måske havde forestillet sig, og man kan hurtigt komme til at tilside-sætte sig selv og sin partner, når tiden skal bruges på ekstra udviklingsopgaver forbundet med at have et barn med synsnedsettelse.

Forælderrollen får hurtigt overtaget i forhold til at have tid til også at være kæresten og til at se venner.

Dette kan selvfølgelig påvirke parforholdet.

Erfaringen viser, at det er gavnligt for hele familien, at der bliver afsat tid til at være ægtepar/kæresten, hvor I kan give hinanden fuld opmærksomhed helt uforstyrret, og at I får mulighed for at lade op og pleje jeres indbyrdes forhold.

- Husk det er lettere at være en god forælder, hvis du får et minimum af dine egne behov dækket, og ikke kun er mor eller far.
- Skab tid alene med dig og din partner. Inddrag jeres netværk: bedsteforældre, øvrig familie og venner og bed om hjælp til at få passet jeres børn. Det behøver ikke være mange timer eller dage - det kan blot være en gåtur alene sammen, en tur på café eller i biografen.
- Jo mere I får mulighed for at pleje jeres parforhold, jo bedre vil jeres børn trives.



## Bedsteforældre, venner og øvrig familie

Fortæl åbent bedsteforældre, venner og familie om jeres barns synsnedsettelse og inddrag dem så tidligt som muligt, så de kan hjælpe og støtte jer gennem jeres erkendelsesfase og alle de praktiske opgaver, der opstår med diagnosen.

Netværket kan være en uvurderlig hjælp både i den første kriseprægede tid, når diagnosen er stillet, og senere ved behov for praktisk hjælp og aflastning samt støtte for dig, din eventuelle partner og for jeres børn.

Tal åbent om dine følelser og bekymringer. At fortælle hvad du gennemgår og opleve at blive lyttet til, kan have en terapeutisk effekt.

Vær opmærksom på, at venner og familie kan komme til at bagatellisere problemerne og bekymringerne, men husk det er i den bedste mening.

### Den dobbelte sorg hos bedsteforældre

Du kan måske opleve, at du ikke får den omsorg fra dine egne forældre, som du har brug for, hvis de benægter eller ikke forstår synsnedsettelsen.

Det kan være svært ikke at føle sig forstået af sine egne forældre på et tidspunkt, hvor man er sårbar.

For bedsteforældre kan diagnosen give en dobbelt sorg – både over barnebarnet og over dig - deres eget barn, der er i en svær situation, og du kan måske opleve, at du skal håndtere dine forældres sorg midt i din egen.

Jo mere bedsteforældre får mulighed for at blive inddraget og hjælpe, jo lettere kan de bære sorgen.



# Søskenderelationer

I familier med flere børn kan synsnedsættelsen sætte søskendeforhold på prøve.

Børn med synsnedsættelse skal have ekstra opmærksomhed, hvilket kan udløse jalousi og irritation hos deres søskende.

På den anden side kan børn også lære meget af at have en søskende med funktionsnedsættelse. De kan lære større solidaritet, og disse søskendebørn udvikler ofte mange fine sociale kompetencer og får en nuanceret viden om, at livet ikke altid kan leves helt ukompliceret.

At have søskende hvor der bliver tumlet, har ofte en positiv effekt i forhold til robusthed, rummelighed, sanselighed (at være tæt og kropslig med andre), motorisk og socialt.

Som forælder kan du selvfølgelig komme i tvivl om, hvordan du deler sol og vind lige og opleve at få dårlig samvittighed, når dit barn med synsnedsættelse kræver mere tid og opmærksomhed end deres søskende.

- Husk der er jalousi og uenighed i alle søskendeflokke.

Som forælder kan du hjælpe dit/dine barn/børn uden synsnedsættelse ved at være opmærksom på disse problematikker og ved at sørge for:

Positive relationer søskende imellem.

- Ret til fred.
- Ens behandling.
- Egne kammerater.
- Tid alene med dig som forælder og tid sammen som familie.

Positive relationer søskende imellem:

- Gør det tydeligt overfor søskende, at det er den voksnes ansvar at passe på børnene – både på søskende og på barnet med synsnedsættelse. Barnet med synsnedsættelse bør aldrig være et søskende ansvar – uanset alder.

- Medinddrag søskende – uden ansvar – i aktiviteter og leg og ved brug af hjælpemidler, f.eks. i leg ved CCTV (læs en bog).
- Informer søskende om deres søsters/brors funktionsnedsættelse og konsekvenserne af denne.
- Lad søskende møde andre børn i samme situation, f.eks. gennem LFBS, landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede.

## Ret til fred

Børn, som har søskende med synsnedsættelse, har ofte behov for et frirum, hvor de kan have deres ting i fred for deres søskende.

- Skab et område/en zone (f.eks. barnets værelse) som er fredet område for andre søskende (herunder barnet med synsnedsættelse).
- Sørg for, at barnet/søskende får nok tid og rum for sig selv.

## Ens behandling

Børn som har søskende med funktionsnedsættelse kan godt føle, at deres forældre stiller større krav til dem end til deres søskende og at de forskelsbehandler.

- Sæt også grænser for og opdrag også dit barn med synsnedsættelse.
- Lad dit barn med synsnedsættelse have pligter i hjemmet på lige fod med hans/hendes søskende. (Se mere om dette under afsnittet Pligter i hjemmet).
- Giv ikke dit barn med synsnedsættelse særbehandling fordi, det er nemmere – kun hvis det er nødvendigt i forhold til synsnedsættelsen, og forklar hvorfor til hans/hendes søskende (f.eks. hvorfor deres søster/bror ikke skal cykle i skole).

## Egne kammerater

- Lad dine børn have venner på besøg uden at blive forstyrret af deres søskende med synsnedsættelse – også selvom han/hun ikke har nogen at lege med. Hjælp i stedet ham/hende til en anden aktivitet eller overvej, om han/hun kan få en kammerat på besøg, men lad altid søskende have deres kammerater for sig selv, med mindre det sker frivilligt.
- Prøv så vidt muligt at undgå at dine børn får følelsen af, at det er en belastning at skulle have sin søskende med synsnedsættelse med.

## Tid til at være sammen

- Sørg for tid alene sammen med dit barn/dine børn uden synsnedsættelse, så de også føler sig set og prioriterede. Brug f.eks. dit netværk/familien til aflastning ved at få barnet med synsnedsættelsen "passet". Det behøver ikke være heldagsudflugter, øjeblikke af nærvær tæller mindst lige så meget, f.eks. blot en halv time, hvor man er med ude og købe ind, hjælper til med madlavningen, spørger ind til skoledagen eller snakker og læser godnathistorie inden sengetid. Blot det er alene-tid uden søsteren/broren.
- Husk at brug dine omsorgsdage – også på barnet uden synsnedsættelse.
- Lad bedsteforældre og andre familiemedlemmer eller venner komme tæt på dit søskende-barn, så han eller hun kommer lidt væk hjemmefra, og oplever at være midtpunkt og på den måde får opmærksomhed på en anden måde end derhjemme.

## Brug for mere information?

På [søskendefokus.dk](http://søskendefokus.dk) kan du finde filmklip og tekster om søskende til børn med handicap eller sygdom. Her kan du også finde information om, hvordan du som forælder kan hjælpe og støtte børnene. Søskendejalousi er helt naturligt – uanset synsnedsættelse eller ej.

Få gode råd til at tackle søskendejalousi på [Sundhed.dk](http://Sundhed.dk)

## Den dårlige samvittighed

Nogle børn med synsnedsættelse kan få dårlig samvittighed over at tage forældrenes fokus og tid fra de andre søskende.

Søskende uden synsnedsættelse kan på den anden side få dårlig samvittighed over at kunne alt det, som deres søster/bror med synsnedsættelse ikke kan, f.eks. cykle, få kørekort.

Dårlig samvittighed kan give dårligt humør og måske unødvendig hensyntagen, hvor man sætter sig selv til side.

Giv plads til at dine børn kan tale med dig om, hvor når de får dårlig samvittighed og derfor måske tilsidesætter deres egne behov og ikke gør det, som de i virkeligheden har lyst til, og hjælp dem ved at fortælle, at den dårlige samvittighed er helt naturlig men samtidig helt unødvendig.

# Mødregruppe og sociale sammenhænge

Det kan være smertefuldt at være i mødregruppe eller være venner med andre som har børn med normalt syn, måske især børn på nogenlunde samme alder som f.eks. i mødregruppen.

Her kan man sammenligne sit barn med andre børn på samme alder og med normalt syn og blive mindet om, at ens barn er anderledes, og hvilke konsekvenser det har for f.eks. barnets udvikling.

Derfor trækker en del forældre til børn med funktionsnedsættelser sig fra disse netværk.

Det er vigtigt at understrege, at mødregruppen, venner og familie kan være en god støtte og hjælp i din rolle som forælder til et barn med synsnedsættelse.

Det kan være du i mødregruppen finder det netværk i lokalsamfundet, du ikke har som tilflytter, eller i vennekredsen, hvor du lader op med fællesskab og interesser, som ikke handler om barnet med synsnedsættelsen.

Sæt i stedet ord på dine følelser og tanker i disse sammenhænge og få talt med dine venner og mødregruppen om det der er svært for dig.

Måske er mødregruppen og vennerne også usikre på, hvordan de skal tackle situationen. De kender ikke til livet som forælder til et barn med synsnedsættelse, og ved ikke, hvilke konsekvenser jeres barns synsnedsættelse har for netop jer og jeres barn.

- Vær åben – også omkring alt det der er svært og måske sårer eller gør ondt.
- Få evt. hjælp af sundhedsplejersken til at drøfte det svære i mødregruppen.
- Spørg din lokale synskonsulent om anbefalinger og erfaringer omkring deltagelse i mødregupper fra andre forældre med et småbarn med synsnedsættelse.
- Andre forældre til børn med synsnedsættelse har glæde af mødregupper på tværs af landet via Facebook. Måske du selv kan finde en Facebook-mødregruppe, eller spørg om jeres synskonsulent kan hjælpe via hans/hendes samarbejde med synskonsulentkollegaer i hele landet.



Jeg synes i hvert fald, at de der Refsnæs-kurser de gjorde meget, at jeg kunne slappe lidt af fra hverdagen og også være den jeg var, altså alt var ligesom tilpasset til at man havde et synshandicap, så derfor følte man sig meget normal, når man var der.

20-årig kvinde med nedsat syn

## Netværk og rollemodeller

### Netværk og rollemodeller for barnet

Det er vigtigt, at børn med synsnedsættelse så tidligt som muligt får mulighed for at mødes med ligestillede, som de kan dele deres personlige erfaringer med at leve med en synsnedsættelse, f.eks. hvordan de har arbejdet med deres handicaperkendelse, sociale relationer, arbejdslivet osv.

At mødes med andre med synsnedsættelse kan give et frirum for dit barn, som er vant til at være den, der er anderledes og har brug for hjælp i skole, til fritidsinteresser og blandt venner. I mødet med andre med synsnedsættelse kan barnet slappe af og være sig selv. Her skal barnet ikke forklare sig selv, men er i et fællesskab, hvor alle forstår, hvordan det er at have en funktionsnedsættelse.

Nedenfor kan du se eksempler på, hvor dit barn kan møde andre med synsnedsættelse. Du kan også kontakte din lokale synskonsulent og spørge ind til muligheden for at hun/han kan sætte dig i kontakt med andre familier i jeres lokalområde.



Det handler også om at have nogen, som man kan spejle sig i. Jeg har altid haft min barndomsveninde, som er blind og to år ældre end mig. Hun har været en inspiration for mig, fordi vi minder meget om hinanden... Det er sådan lidt en storesøsterrolle... og så har hun det der med at hun er blind, men hun har også gået i et normalt gymnasium og gået normalt i skole og nu arbejder hun. Det er ligesom virkelig vigtigt at have nogen man kan spejle sig i. Selvom vi ikke har samme synsnedsættelse, så har vi kunne hjælpe hinanden.

– 20-årig kvinde med nedsat syn

## CASE: En balancegang mellem den blinde og seende verden

Mia er født blind. Helt fra hun var lille, har hendes forældre bevidst og ubevidst fokuseret på, at Mia skulle kunne klare sig i den seende verden. Der er trapper alle steder i verden, og det skulle Mia være en naturlig del af.

Mia har et kæmpe gåpåmod og er viljestærk. Igennem sin opvækst har hun ikke oplevet et behov for at finde venner, der er blinde. I lange perioder har hun slet ikke haft noget med andre blinde mennesker at gøre. Hun mener selv, at hun er løbet fra det. Hun har ikke kunne – eller ville – identificere sig selv med de blinde børn, som hun har mødt i løbet af sin opvækst, fordi hun er så selvstændig og har været meget opmærksom på at kunne klare sig selv.

Nu står Mia som student overfor at få en uddannelse og senere et arbejde. Det har medført et behov for at række ud efter andre, der er i samme situation.

**”... Det har helt klart været en uventet ting for mig nu, efter jeg er færdig med gymnasiet og er begyndt at blive nødt til at række lidt ud efter folk, der heller ikke kan se og vide, hvordan fanden gør man-agtigt?! At jeg har noget at spejle mig i”.**

Mia opfordrer til, at man finder en balancegang. Der er gode ting og erfaringer at hente ved at have venner og bekendte både med og uden synsnedsettelse.

**”Jeg kan godt fortryde i dag, at jeg ikke har haft noget mere kontakt med andre blinde, fordi jeg har følt, at jeg var meget alene om det og har skullet præstere rigtig meget hele tiden. Det er jo både en forbandelse og en velsignelse, fordi jeg har hele tiden tænkt, at jeg passede rigtig godt ind i den seende verden, og det har jeg også helt sikkert gjort, fordi det var der, jeg voksede op... Man skal prøve at gøre det til en balancegang, fordi der også er nogle ting at hente i den anden verden i stedet for at dele det op i to og gøre det sort-hvidt”.**

I LFBS' medlemsblad Øjensynligt portrætteres børn og unge med synsnedsettelse. Her kan du og dit barn møde andre børn og unge med en synsnedsettelse, der blandt andet har oprettet sin egen madblog, er blevet formand for Dansk Blindesamfund Ungdom og har sit eget radioprogram.

Se mere på: [lfbs.dk](http://lfbs.dk)



Det har bare været rigtigt rart at have nogen – altså de vidste, hvad vi mente og omvendt. Der behøvedes ikke at blive sagt så meget, når man synes at noget var svært.

– Mor til 21-årig kvinde med blindhed

## Forældrenetværk og -grupper

For de fleste forældre er det at blive forældre til et barn med synsnedsættelse uventet og kan medføre mange blandede følelser, herunder glæde og sorg. Det kan være en hjælp at få kontakt til andre forældre i samme situation, som du kan dele glæder og bekymringer med.

Mødet med andre forældre kan give dig mulighed for:

At dele erfaringer, glæder og bekymringer.

At lære fra hinanden og møde andre, der forstår, hvordan det er at have et barn med synsnedsættelse.

At møde andre børn og unge med en synsnedsættelse. Mange forældre oplever glæde og lettelse ved at møde andre børn og unge med synsnedsættelse, der klarer sig godt i livet.

At blive en del af et socialt fællesskab, som hele familien kan deltage i.

## Søskendenetværk og -grupper

Som søskende til et barn med synsnedsættelse, kan det være en lettelse at mødes med andre i samme situation. I et møde med andre søskende til børn med funktionsnedsættelse kan dit barn dele erfaringer.

Flere steder i landet findes der søskendenetværk og -grupper, som I måske kan have glæde af. En søskendegruppe består typisk af en gruppe nogenlunde jævnaldrende børn, som ledes af en eller to gruppeledere, som mødes regelmæssigt med børnene over længere tid.

I grupperne har børnene mulighed for at få et frirum, hvor de og deres følelser er i fokus.

Kontakt jeres sagsbehandler for at høre hvilke muligheder der findes i jeres lokalområde.

Læs mere om søskendenetværk og -grupper på [www.soeskendefokus.dk](http://www.soeskendefokus.dk).

## Her finder du netværk og rollemodeller

<b>Synscenter Refsnæs</b>	<p>Kurser og forløb: <a href="http://synref.dk">synref.dk</a></p> <p>Sommerskole i samarbejde med DBS for børn og unge med synsnedsættelse Se mere her: <a href="http://synref.dk">synref.dk</a></p> <p>Se Sille fortælle om sommerskolen på <a href="http://tv2east.dk">tv2east.dk</a> (søg på: Sille sommerskole)</p>
<b>IBOS</b>	<p>Kurser og forløb</p> <p>Se mere på <a href="http://lbos.dk">lbos.dk</a></p>
<b>Den lokale synsråd- givning</b>	<p>Spørg hos din lokale synsrådgivning, om de afholder netværksmøder eller kurser.</p>
<b>DBSU</b>	<p>DBSU afholder løbende landsdækkende og regionale arrangementer. Deltag blandt andet i brætspilsaftener, debataftener og "mini efterårsferie".</p> <p>Se mere <a href="http://dbsu.dk">på dbsu.dk</a></p>
<b>LFBS</b>	<p>Arrangementer for hele familien. F.eks. Syn for Sagen, Aktiv Familieweekend m.m. Se mere på <a href="http://lfbs.dk">lfbs.dk</a></p> <p>LFBS har en <a href="#">Facebookgruppe</a>, hvor du også kan få kontakt med andre forældre</p>
<b>DBS</b>	<p>DBS afholder årligt "Aktiv Familieferie" og har kurser for unge, der skal flytte hjemmefra.</p> <p>Se mere på <a href="http://Blind.dk">Blind.dk</a></p>



Giv mere slip, og prøv at lade jeres børn prøve nogle ting selv. Lad dem prøve at rejse med toget selv, lad dem prøve at gå ned i Brugsen og købe fredagsslik. Lad dem prøve flere ting på egen hånd og opfordr til, at man skal lære at gøre så mange ting selv som overhovedet muligt, fordi det gavner barnet i sidste ende, og det gavner ikke barnet at blive pakket ind i vat, fordi det ender med, at de bare sidder som stumtjener et eller andet sted og ikke kan nogen ting selv.

– 21-årig mand med nedsat syn.

## Selvtillid og selvbestemmelse

Selvtillid og selvbestemmelse er et af de udvidede læringsmål som vi omtaler i indledningen til denne vejledning: en metode til pædagogers og læres arbejde med børn og unge med synsnedsættelse.

Selvtillid og selvbestemmelse er i den sammenhæng defineret som evner og værktøjer, barnet skal udvikle

for at være i stand til at klare sig så selvstændigt og uafhængigt som muligt i forhold til synsnedsættelsen og i forhold til, hvad andre børn på samme alder kan.

Målet er, at børn med synsnedsættelse i sidste ende skal have de samme muligheder som seende børn, for samfundsdeltagelse og for at vokse op og på lige fod med seende få uddannelser, jobs, kærestes, familier og i det hele tage kan have og udleve de drømme, som alle andre har i den retning.

Der er masser af små skridt, du som forælder kan tage for at hjælpe dit barn mod fremtidig uafhængighed og deraf følgende selvbestemmelse.

Det handler om, i videst muligt omfang, at lade dit barn tage del i alle aspekter af livet, som du ville lade et seende barn deltage i - selvfølgelig under hensyntagen til synsnedsættelsen, men lad ikke synsnedsættelsen sætte en stopper for eller være en begrænsning for dit barn.

Lad dit barn med synsnedsættelse have pligter i hjemmet, være med til at vælge mellem forskellige valgmuligheder, træffe beslutninger, være med til de vilde lege, komme med på lejrskoler, studieture, til fester, koncerter, festivaler osv., osv.

Vær modig og lad dit barn selv prøve før du hjælper, og giv dit barn lov til at gøre sine egne erfaringer. Børn med synsnedsættelse skal også have mulighed for at øve sig før de kan. Tro på, at han eller hun kan klare det.

Pas på med at tillægge synsnedsættelsen alle udfordringer dit barn møder på sin vej i livet, det kan også være andre faktorer, der spiller ind, hvis barnet har problemer i skolen, konflikter med en ven osv.

Husk på, at også seende børn har udfordringer.

Nedenfor kommer en række eksempler på, hvordan du med små skridt kan øge dit barns vej mod selvstændighed og selvbestemmelse.

Rådene er generelle for børn og unge med synsnedsættelse.

Jeres synskonsulent kan give flere gode råd og hjælpe med dette i forhold til jeres barn.



## Sådan styrker du dit barns selvtillid, selvstændighed og selvbestemmelse:

### 0-6 årige

- Ved at lade dit barn, så tidligt som muligt, deltage ved almindelig dagligdags aktiviteter, som madlavning, oprydning samt af- og påklædning får dit barn mulighed for at udvikle og styrke sin selvstændighed.
- Giv altid dit barn valgmuligheder – f.eks. de røde eller blå bukser, Gurli gris eller Paw Patrol bogen, leverpostej eller torskerogn osv. Læg dit barns tøj og legesager, hvor det selv kan nå det, og lad dem selv vælge.
- Hjælp dit barn til at få indarbejdede rutiner, orden og systemer – også i tøjskab, køleskab, legeværelse mm, så barnet lærer at lægge ting på plads, får viden om hvor ting befinder sig og derved selv kan finde tingene igen.
- Fortæl dit barn hvilke kendemærker der er på det tøj, barnet har på. F.eks. hvilken farve blusen har og om der er tryk på. Denne viden kan være nyttig, hvis barnet mister sine ejendele.
- Respekter barnets grænser/initiativer/når det siger nej/afviser. Barnet lærer selvregulering og fornemmelsen af at kunne handle på egne vegne og at andre accepterer dets grænser.
- Fortæl dit barn hvad I laver, når I er udenfor hjemmet – f.eks. i supermarkedet. Sæt ord på dine handlinger, hvem er tilstede, hvad laver de, hvad er almindelig opførsel det pågældende sted. På den måde lærer dit barn, at man godt må løbe når man er i skoven eller på legepladsen, men at det ikke er ok f.eks. i en restaurant.
- Børn har brug for ros, men der kan i nogle familier være en tendens til at overrose, hvilket giver barnet et urealistisk selvbillede og opfattelse af egne evner. Vær i stedet realistisk og ærlig – også når dit barn har en uhensigtsmæssig adfærd, og fortæl her hvordan barnet i stedet burde gøre, f.eks. vente

på tur, hvis det går ind foran en anden i køen til rutsjebanen.

- Anerkend barnets kunnen. Det styrker selvtilliden. F.eks. ”Jeg kan se, du har lært at tage dine sko på, du har også øvet dig længe og nu kan du”.

### Indskolingsårene

- Opfordr dit barn til at være med i lystbetonede aktiviteter udenfor skoletid og hjemmet – fritidsaktiviteter og -interesser kan give barnet fællesskaber og venskaber udenfor skolen, og kan have en positiv effekt på dit barns sociale udvikling, selvtillid og selvværd. Se mere under emnet **Fritidsinteresser**.
- Lad dit barn have alderssvarende pligter. Se mere under emnet **Pligter**. Pligter i hjemmet er med til at give dit barn ansvarsfølelse og tilhørsforhold i fællesskabet, hvilket i sidste ende giver selvtillid og selvstændighed.
- Lad dit ældre indskolingsbarn have ansvar for alderssvarende opgaver som f.eks. selv at skulle holde styr på at få afleveret biblioteksbøgerne til tiden, selv stille alarmen til at vække om morgenen mm. Hvis barnet misser f.eks. en afleveringsfrist og får en bøde, så snak med barnet om, hvad der skete og hvorfor. Lad dit barn lære af sine fejl, og lad dit barn selv være med til at finde løsninger, så situationen ikke gentager sig. Også selvom det er svært ikke at blande sig. Målet er hele tiden redskaber og evner til selvstændighed.
- Sørg for, at dit barn har en basisviden om og forståelse af egen synsnedsettelse, årsagen og konsekvenserne, så barnet selv kan svare på spørgsmål fra andre om dette, og selv er klar over egne behov og på den måde selv kan bede om hjælp på en hensigtsmæssig måde – f.eks. at komme tættere på noget for at kunne se det.

## Teenageårene (mellemtrin og udskolingsårene)

For alle børn og unge er teenageårene og ungdomstiden en tid med stor udvikling, mange udfordringer og mange nye tanker. I løbet af få år går dit barn fra at være et barn til at blive et selvstændigt voksent menneske. Dit barn forandrer sig ikke bare fysisk men også mentalt og følelsesmæssigt. Det kan gøre teenageårene til en vanskelig og udfordrende tid, også for dig som forælder.

På vejen skal barnet finde ud af, hvem han/hun er, og hvilken identitet han/hun har og langsomt men sikkert løsrive sig fra jer forældre og fortsat udvikle selvtillid, selvværd og selvstændighed.

I disse år har dit barn stadig brug for, at du også her fortsat giver slip og tager små skridt for at hjælpe ham/hende mod selvstændigheden og uafhængigheden af andre og videre mod voksenlivet og tanker om uddannelse og job.

- Vær med til at styrke dit barns interesser og evner ved at give rum og plads til fritidsinteresser. Se mere om dette i afsnittet Fritidsinteresser.
- Understøt at dit barn har et fritidsjob eller frivilligt arbejde. Disse giver dit barn et indblik i, hvordan arbejdslivet er, styrker barnets sociale evner og evner til at samarbejde. Evnen til at kunne passe et arbejde giver i sidste ende dit barn selvtillid og selvværd. Se mere om dette i afsnittet om fritidsjob.
- Pligter og aktiv deltagelse i aktiviteter i hjemmet er fortsat vigtige. I disse sidste år mod voksenlivet, er det vigtigt, at dit barn nu ikke blot hjælper til, men får ansvar for selvstændige opgaver, f.eks. rengøring af eget værelse, badeværelse, indkøb også af eget tøj, vaske-tøj osv., osv.

I begyndelsen skal du som forælder selvfølgelig guide dit barn og støtte, at opgaverne bliver løst tilfredsstillende, og give realistisk feedback så dit barn til sidst mod udskolingsårene kan varetage opgaverne alene og selvstændigt.

Husk at du ikke skal stræbe mod perfektion, men mod at opgaven bliver løst.

Husk at det selvfølgelig er individuelt fra barn til barn, hvornår de selvstændigt og uden "overvågning" kan varetage og have ansvar for diverse opgaver i hjemmet.

Det kan være rigtig svært at give slip og tro på, at dit barn selv kan klare disse opgaver – men før du aner det, skal dit barn flytte hjemmefra, og så er der ikke nogen til at fortælle, hvordan vaskemaskinen virker.

1. Lær dit barn at håndtere penge. F.eks. ved at give dit barn en selvstændig bankkonto med et debitkort, og ansvar for at overholde budgettet til f.eks. tøj, fritidsaktiviteter, transport, kantinepenge.
2. Hjælp dit barn med at anvende NemId og læse digital post, og giv selv dit barn ansvar for at tjekke post mm.
3. Hjælp din teenager med at lære at komme selvstændigt rundt – ikke bare til og fra skole og de nærmeste kammerater, men lær barnet at finde rundt på egen hånd, også med bus og tog.
4. Brug jeres lokale synskonsulent til at undersøge jeres kommunes tilbud om Orientering & Mobility.
5. Støt dit barn i at tage aktivt del i møder og planer vedrørende ham/hende, og i at det er vigtigt at have sin egen mening, så han/hun på den måde lærer selvstændigt at træffe beslutninger om eget liv og fremtid. F.eks. ved skole/hjem-samtaler, møder med UU-vejleder og netværksmøder.

### At spørge om hjælp og sige nej tak til hjælp

Dit barn med synsnedsættelse kan have brug for hjælp både i og udenfor hjemmet. Hjælp som andre uden blindhed eller nedsat syn ikke tænker over, at dit barn kan have brug for – f.eks. når kammeraterne er "blevet væk" på legepladsen, når læreren har skrevet noget på tavlen, som dit barn ikke kan se, eller hvis en lynlås driller.

Målet om selvstændighed og selvbestemmelse rummer selvfølgelig også, at kan barnet selv, skal det også selv. I hvert fald prøve, f.eks. selv at smø

re en mad, selvom det er svært, og selvom du tænker, at det er hurtigere, at du selv gør det.

Det er vigtigt, at barnet **kan** spørge om hjælp, når det har brug for hjælp, men det er lige så vigtigt, at dit barn lærer, at man spørger om hjælp på en god måde, så andre har lyst til at hjælpe en, også en anden gang.

- Snak med dit barn om, at hjælp ikke er noget man kan kræve eller forlange.
- Snak med dit barn om, at det er en god idé at bede forskellige om hjælp, og ikke den samme hver gang.

Lige så vigtigt er det, at dit barn lærer at sige nej tak til tilbudt hjælp, hvis der ikke er behov for det. Igen på en ordentlig måde.

Mange vil i den bedste mening gerne hjælpe barnet/klassekammeraten/vennen med synsnedsættelse, og der er altid nogen, som kommer til at hjælpe mere end andre, så dit barn bliver "overhjulpet" og måske vænnet til den positive opmærksomhed det giver, at skulle hjælpes.

Dette er selvfølgelig ikke gavnligt for dit barns selvhjulpethed og selvstændighed, så ligesom dit barn skal lære at bede om hjælp, skal det også lære at sige "nej tak" på en hensigtsmæssig måde.

Gode råd:

- Snak med dit barn om i hvilke situationer det er godt at kunne spørge om hjælp, men også om vigtigheden af at prøve selv først, hvis det er en mulighed.
- Snak med dit barn, støttepersonen og læreren om støttepersonens rolle og formål. Støttepersonen er ikke en "personlig hjælper".
- Vær opmærksom på hvad dit barns stærke sider er, og bagsiden af den stærke side. Hvis dit barn har et stort drive og gerne vil kunne deltage i alt, kan bagsiden være, at det er svært for barnet at acceptere, at det har brug for hjælp.
- Træn strategier til, hvordan man beder om hjælp.

- Lær dit barn at det også er okay at sige nej tak til hjælp.
- Sørg for at sikre en balance mellem hvor meget du hjælper, og hvor meget du kræver, at barnet skal kunne selv.

## Strategier til at lære dit barn at bede om hjælp

Brug f.eks. middagsmåltidet til lidt overdrevent at spørge hinanden: må jeg bede om vandet, eller er der nogen som kan se, hvor smørret er, vil du sende kartoflerne videre. Eller hvis barnet siger "jeg vil gerne have mælk", kan den voksne sige "mælken står ved far, spørg far om han vil række den til dig", og på den måde inddrage barnet.

Barnet kan så høre og se, hvordan vi som voksne beder om hjælp. Det kan udvides ved, at barnet skal kontakte/spørge andre uden for hjemmet, stadig kendte personer f.eks. hvis barnet spørger, om de må komme hjem til en kammerat og lege, eller ned til farmor og sove. Hjælp barnet til at ringe og spørge, eller gå med hen til kammeraten/farmor, med dig som støtte.

# Pligter

Alderssvarende pligter i hjemmet er med til at give dit barn ansvarsfølelse og tilhørsforhold i fællesskabet, hvilket i sidste ende giver dit barn selvtilid, selvværd og selvstændighed.

Desuden styrker det børns sociale og adfærdsmæssige udvikling, når de hjælper til derhjemme.

For dit barn med synsnedsættelse bør der være særligt fokus på pligter i hjemmet, da de bliver en naturlig del af dit barns ADL-træning.

Inddrag dit barn i de daglige aktiviteter – så tidligt som muligt, og selvfølgelig opgaver/pligter tilpasset barnets alder og kunnen. På den måde lærer de også, at ikke alting bliver gjort for dem.

## 2-3 årige børn

Små børn kan hjælpe til med helt simple opgaver sammen med en voksen. Her er nogle eksempler på, hvad helt små børn kan hjælpe med:

- Bære kop/tallerken med over til bordet.
- Selv tørre sin mund, rykke køkkenrulle af, smide skrald i skraldespand.
- Små køkkenopgaver sammen med en voksen (skylle frugt, tørre bordet af med en klud, røre eller hælde osv.).
- Bære egen taske/rygsæk.
- Kende indhold i egen taske/rygsæk eller som minimum vide hvilken lomme, sut og madkasse befinder sig i.
- Tage egen hagesmæk, hue, strømper, jakke osv., af og på.
- Selv komme vasketøj i vasketøjskurv.
- Rydde deres legetøj op.
- Giv hunden/katten mad.

## 4-7 årige børn

Når børnene bliver lidt større, er de klar til mere ansvar, og de vil gradvist kunne løse flere og flere opgaver selv, f.eks.:

- Være med til at smøre egen madpakke – og kende indholdet i egen madpakke.
- Lægge egen madpakke i køleskabet i børnehaven/skolen.
- Pakke tasken til børnehaven/skolen.
- Bære taske til og fra børnehaven/skole.
- Være med til at handle, finde varen på hylden, putte i kurven og styre en lille vogn.
- Rydde op på eget værelse.
- Rede seng.
- Borddækning.

## 10 år og frem

Opgaverne/pligter som barnet har haft som yngre, begynder nu at være automatiserede og ren rutine for barnet, som derfor kan begynde at få større ansvar og opgaver, som hjælper og aflaster hele familien f.eks.:

- Tømme/fylde opvaskemaskinen.
- Faste rengøringsopgaver f.eks. støvsugning.
- Have en maddag hvor dit barnet selv står for/er med til at købe ind.
- Gå ud med skraldespanden.
- Hjælpe til med at handle og lægge varer på plads.
- Lægge vasketøj sammen og på plads.
- Selv smøre sin egen madpakke.

Hvis du er i tvivl om, hvornår dit barn selv kan deltage i hjemmets pligter og hvilke, kan du få gode råd og vejledning af synskonsulenten.

Acceptér at opgaverne ikke bliver gjort perfekt – giv barnet tid til at få egne erfaringer og giv tid til gentagelser.

Husk at øvelse gør mester.

Uanset grad af synsnedsættelse og alder er det vigtigt, at dit barn får opgaver, som det kan lykkes med at udføre.

Trinopdel alle aktiviteter og sæt mere og mere på i takt med at barnet kan mere og mere.

Begynd f.eks. med at lade dit barn starte opvaske-maskinen ved at trykke på knappen, næste trin kan være at lade barnet komme sæbe på opvaskemaskinen, så lære at sætte eget glas i maskinen osv.

Sådan kan alle aktiviteter og pligter i hjemmet trinopdeles.

Guid dit barn og giv verbale anvisninger og støtte frem for at gøre tingene for barnet, også selvom det er nemmere for dig at gøre det selv.

Giv tid og rum og hav tålmodighed og vær bevidst om, at dit barn lærer på en anden måde end normaltseende børn, og at tingene måske skal vises/ anvises mange gange, før dit barn med synsnedsættelse mestrer en opgave.

Stræb ikke efter det perfekte, men efter at barnet hjælper til (f.eks. et "veldækket" bord).

Vælg dine kampe med omhu – læring skal finde sted, når der er tid og overskud, så måske skal dit barn ikke lære at sætte eget service i opvaskemaskinen efter en lang dag i børnehaven - det er de voksnes ansvar at skabe det rigtige tidspunkt.

Husk at det er vigtigt at vælge nogle pligter, som barnet kan have ansvar for på et fast basis (især når barnet bliver ældre), f.eks. en gang om ugen eller små opgaver, som de løser hver dag. Det er denne form for faste rutiner, som over tid giver børn en grundlæggende ansvarsfølelse.

Pligter i hjemmet er som nævnt vigtige af mange årsager – også for børn med synsnedsættelse. Men vær opmærksom på mængden og balancen mellem pligter og mængden af lektier, som barnet med synsnedsættelse også ofte skal bruge ekstra tid på sammenlignet med deres søskende og kammerater og så det sociale liv. Det er også yderst vigtigt, at dit barn har tid og overskud til fritidsinteresser, venner og evt. et fritidsjob – så sørg for at pligter i hjemmet og mængden af lektier ikke udtrætter dit barn i en sådan grad, at der ikke er overskud til en sund fritid også.

# Sæt mål for og med dit barn

Det er vigtigt at sætte mål og delmål for dit barn, allerede fra det er helt lille, så det med tiden selv bliver i stand til at løse de udfordringer, det stilles overfor og at spørge om hjælp, hvis det har brug for hjælp.

Et mål kan være selv at kunne klæde sig på. Delmål kan være at lære at lyne sin jakke, at snøre snørebånd eller selv at kunne vælge tøj.

Et godt pejlemærke er, at barnet som udgangspunkt skal kunne det, som andre på barnets alder kan. Hvis de andre børn i skolen selv bærer sin skoletaske, bør dit barn også selv bære sin skoletaske. Børn med synsnedsættelse kan dog være nogle udviklingstrin bagefter sine jævnaldrende kammerater. Se afsnittet om **Synsnedsættelsen og barnets udvikling**.

Synskonsulenten kan rådgive i forhold til, om dit barn følger det normale udviklingstrin for sin alder.

Som barnet bliver ældre, begynder det selv at formulere mål ud fra de ting, barnet gerne vil opnå. F.eks. at lære at tage bussen selv for at kunne komme til og fra sit fritidsjob. Her er det vigtigt, at du støtter barnet i at opnå sine mål uden at tage over.

Hvis du giver dit barn mulighed for selv at finde løsninger til udfordringer og sætte mål, får barnet mulighed for at vokse op og blive en voksen, der kan løse større udfordringer og sætte og nå personlige mål ved at bruge de strategier, som hun/han har øvet sig på i sin opvækst.

Det er vigtigt at inddrage dit barn i at sætte mål, da barnets motivation er vigtig for at barnet lykkes med målet.

Du kan få hjælp af synskonsulenten til at sætte mål for og med dit barn.

## Balancen mellem at udfordre og "beskytte"

Det kan være svært for forældre at finde den gode balance mellem at udfordre sit barn med synsnedsættelse og "beskytte" det fra nederlag eller opgaver, som kan virke unødvendige eller uoverskuelige.

Husk at små nederlag kan styrke barnet, og ikke nødvendigvis er noget som bør undgås, men kan ses som en situation, barnet kan lære af.

Samarbejd med personalet i dit barns dagtilbud eller skole om hvad I har fokus på lige nu, så barnet oplever kontinuitet.

## Tiden som faktor

Mange kan nikke genkendende til, at de kommer til at løse opgaver for deres barn. Måske fordi barnet ellers bliver drænet for energi, og også skal være frisk til andre ting i løbet af dagen. Eller fordi det i situationen er hurtigere eller mere effektivt selv at klare opgaven.

Det er dog vigtigt, at du giver dit barn tid til at prøve selv. Planlæg gerne situationer, hvor du lægger ekstra tid ind til at barnet f.eks. kan hjælpe med aftensmaden, selv tage overtøj på, eller finde vej til legepladsen.

Selvfølgelig kan der være situationer, hvor I skal ud af døren, og du hurtigt lige må give barnet jakken på.

## Udvikl dit barns evne til at løse udfordringer, tage selvstændige beslutninger og sætte mål

Det er vigtigt, at barnet med synsnedsættelse på egen krop oplever konsekvenserne af egne beslutninger, og lærer at sætte mål og eventuelt ændre sin adfærd eller strategi for at nå sit mål.

Du kan hjælpe dit barn med at øve sig i selv at løse udfordringer ved at følge disse trin:

- Lad først dit barn prøve at løse udfordringen selv, uden at du hjælper.
- Spørg dit barn, hvilke muligheder barnet har for at klare situationen.
- Kom med løsningsforslag til dit barn.
- Giv barnet tid til at prøve at løse udfordringen og vent og se, hvad der sker.
- Hvis dit barn løser udfordringer, er det vigtigt at give positiv feedback. Hvis det ikke løser udfordringen, kan du opfordre barnet til at prøve en anden løsning.

## CASE: Meningen med målet

Hvad er målet? Det er et vigtigt spørgsmål at stille for både barn og voksne. Det kan kræve energi for barnet selv at tage sin jakke på, at hjælpe med madlavningen og at tage bussen til skole. Måske har du travlt, fordi du skal hurtigt ud af døren eller fordi lillebror skal have mad, før han skal køres til fodbold, og så er det lettere at overtage opgaven fra barnet og klare det selv. Som forælder er det vigtigt at finde en god balance for, hvornår du skal kræve noget ekstra fra dit barn og hvornår det er bedst og lettest, at du hurtigt lige hjælper barnet.

Oscar på 14 år er blind og lærer om kilder i skolen. Klassen har fået til opgave at lave en Googlesøgning og derefter udvælge relevante kilder, som de skal læse. Oscars seende klassekammerater kan hurtigt Google emnet og skimme de 15 forslag igennem for at finde dem, der passer bedst. Oscar bruger sin polaris til at læse tekster på internettet, og det fungerer ikke særligt godt at søge på nettet på en polaris. Det betyder, at han skal læse alle søgeresultater på Google. Det er en tidskrævende øvelse.

Oscar og hans lærer aftaler, at læreren udvælger to sider på Google, hvor der er kilder, som Oscar har brug for, for at lave sin opgave. Derudover arbejder Oscar sammen med en kammerat, som udvælger relevante kilder på Google, som Oscar læser og de sammen skriver om. På den måde undgår Oscar at bruge alt sin tid på at læse sig igennem de mange sider med Googlesøgninger, men lærer stadig om kilder og bidrager med sine styrker i gruppearbejdet med sin kammerat. Målet med opgaven var at blive bedre til kildekritik og ikke at læse mange siders Googleresultater igennem.

Anna går i niende klasse og skal til England i praktik. Anna har nedsat syn og bruger meget energi på at orientere sig, når hun skal færdes nye steder. Klassen bor på hotel på toppen af en stor bakke, og Annas praktikplads ligger 45 minutters gang ned af bakken. For at Anna kan få mest ud af sin praktik, beslutter skolen, at Anna bliver kørt hen og hjem fra praktikstedet. Som Anna selv siger ”**Nogle gange må man erkende, at det tager meget af min energi, så derfor bliver jeg nødt til at få hjælp og holde fokus på målet. Her var målet, at jeg skulle i praktik og ikke gå ned af en bakke og være helt smadret.**”.



## CASE: Hjælp fra FamilieFOKUS – ”et velment los det rigtige sted”

Oscar på 14 år er blind. Han og hans familie er startet i et forløb hos FamilieFOKUS, som er specialiseret i at hjælpe familier, der har et handicappet barn. Forløbet hos FamilieFOKUS hjælper Oscars forældre med at finde ud af **”hvornår man bare er teenager og en helt almindelig doven 14-årig dreng og hvor man kan presse på og hvor man kan slække... de (Familiefokus) har været rigtig gode til at sætte hovedet på sømmet og få os til at gå udover de dårlige undskyldninger, man kan have som forælder”**.

Familien er glade for forløbet, hvor de blandt andet snakker om, hvordan de kan forberede Oscar på at flytte hjemmefra. Familien har sammen med psykologen og sygeplejersken fra FamilieFOKUS aftalt to mål for Oscar.

- Oscar skal selv tage bussen i skole.
- Oscar skal kunne lave fem retter mad fra bunden helt selv.

Oscars mor ved godt, at det betyder meget for Oscars selvstændighed, at Oscar selv tager bussen i skole, men hun har gennem lang tid retfærdiggjort at køre ham i skole.

**”det er bare nemmere lige at køre ham i skole. Så har jeg bildt mig selv ind, ”Jamen det er også fordi, at så bruger han enormt meget energi på at gå rundt og tage bussen om morgenen” hvor de (Familiefokus) så siger, at når han har gjort det i en måned, så bruger han ikke mere energi på det end andre. Det har jeg bare gået og sagt til mig selv, og det var en god undskyldning for ikke at gøre det”**.

Oscar er også i fuld gang med at lære at lave sin første ret mad. Nu har han og hans storebror en fast maddag hver 14. dag, hvor de står for alt fra at købe råvarer til at dække bord.

At skulle tilberede et måltid er en stor opgave, som kan deles op i flere små opgaver, f.eks. at købe ind på Nemlig.com, at tænde komfuret, at skære brød og at tage fadet ud af ovnen. Familien har købt en del hjælpemidler og afprøver forskellige ting i deres køkken. De fandt ud af, at Oscar ikke kan bruge induktionskomfuret, så de købte et mobilt komfur med knapper, som han kan dreje på. Derudover har de blandt andet købt en afstandsmåler til kniven, så Oscar selv kan skære brød, og grillhandsker, hvor Oscar bedre kan mærke kanten på det varme fad, han skal tage ud af ovnen.

Oscars mor ved, at det er vigtigt at have bevidstheden om, at man godt kan selv og fortæller **”der kan jo være en kæmpe sejr i selv at komme hjem fra skole og have skåret sig en skive brød”**.

Familien er glade for forløbet hos familiefokus, som hjælper dem med at finde ud af, hvad der er vigtigt at fokusere på lige nu og som kan tage lidt af ansvaret fra forældrenes skuldre; **”... det er godt, at der er nogle andre, der kigger ind og skubber lidt til ens dårlige samvittighed. Nogle gange kan man sige til Oscar, at vi har fået en opgave. Så er det ikke mig alene, der har ansvaret”**.

Læs mere om det landsdækkende tilbud på [Region Midts hjemmeside](#)





Min datter går til klaver og har musik på højniveau i gymnasiet, og det er der, man kan tage noget fra sin fritid og putte det ind i ens skoleliv og dermed føle, at man deltager som et helt menneske, som også har noget ved siden af skolen, som kan overføres og som har værdi. Det giver jo også selvtillid og selvværd.

– Far til 20-årig kvinde med nedsat syn.

## Sund fritid

At have gode sociale relationer og være en del af et fællesskab er afgørende for børns generelle trivsel, og også for trivsel og læring i skolen.

Mange børn med synsnedsættelse arbejder hårdt for at være med fagligt i skolen. Det er vigtigt at følge med og klare sig godt i skolen, men det er også vigtigt, at barnet har tid og overskud til det sociale liv uden for skolen; fritidsinteresser, venner og evt. et fritidsjob.

### Fritidsaktiviteter

Fritidsaktiviteter dækker over en række aktiviteter, som ud over leg og legerelationer (se afsnit om leg og legeaftaler) også gælder f.eks. sportsgrene, musik, spejder, at spille computer, være på overnatning og kreative aktiviteter som f.eks. at strikke og fotografere.

De fleste børn introduceres til fritidsaktiviteter i hjemmet af familiemedlemmer og bliver inspireret af kammerater i dagtilbud og skole.

Det er vigtigt, at du inddrager dit barn med synsnedsættelse i de aktiviteter I laver i familien. Tag barnet med ud og pluk svampe, bag kager og lad barnet undersøge hjemmets musikinstrumenter osv. Det er vigtigt, at familien støtter op omkring og opmuntrer barnet til at deltage i fritidsaktiviteter.

Gode råd:

- Inddrag barnet i de dele af aktiviteten, som barnet kan være med til og udvid barnets inddragelse, jo mere det lærer.
- Giv dig ro og tid til at inddrage barnet i aktiviteten.
- Lad barnet lære ved at følge dine hænder eller lad det se på fra en kort afstand.
- Fortæl og forklar barnet hvad du laver.
- Hvis aktiviteten foregår et andet sted end i hjemmet, kan du før aktiviteten tage barnet med hen og udforske stedet. Det kan få barnet til at føle sig mere tryk, når I skal udføre aktiviteten og også give barnet et større ordforråd omkring aktiviteten og gøre barnet mere selvstændig, når I skal udføre aktiviteten.
- Lav nogle særregler for barnet ved nye aktiviteter eller lege. Husk at udfase særreglerne jo bedre barnet bliver til aktiviteten.

### Find en god fritidsinteresse

Seende børn kender til mange forskellige fritidsaktiviteter, fordi de via synet har mulighed for at se andre mennesker lave fritidsaktiviteter. De ser mennesker, der spiller fodbold i parken og som ruller ved havnefronten. Børn med synsnedsættelse har ikke samme chance for at "falde over" en spændende fritidsinteresse ved hjælp af synet, men skal i stedet præsenteres for fritidsinteresser.

Tag en snak med dit barn om barnets ønsker til fritidsinteresser og præsenter barnet for flere muligheder. Det er godt at inddrage barnet i processen med at finde en fritidsaktivitet, så barnet er motiveret for aktiviteten. I kan f.eks. sammen søge på internettet efter sjove aktiviteter at lave i fritiden.

Det er en god idé at overveje, om barnet har mest gavn af at deltage i en aktivitet i det almene foreningsliv, som f.eks. i den lokale rideklub, svømmeklub etc., eller om barnet vil få mest ud af at deltage i en parasport. Der er fordele og ulemper ved begge dele, og det der er rigtigt for en familie, er måske ikke det rigtige for andre familier. Læs casen om Oliver, der både går til spejder i den almene lokale forening og til goalball, som er en sport for mennesker med synsnedsættelse.

Læs mere om mulighederne for at deltage i og få rådgivning omkring parasport hos

[Parasport Danmark](#)

Tilmeld dit barn til sommerskolen på Synscenter Refsnæs

Sommerskolen afholdes i samarbejde med Dansk Blindesamfund. Her kan dit barn prøve en masse forskellige aktiviteter, sammen med andre børn med synsnedsættelse, i et miljø, der er særligt tilrettelagt børnenes synsnedsættelse.

Læs mere om sommerskolen på Synscenter Refsnæs' hjemmeside [synref.dk](http://synref.dk)

## CASE: Fritidsinteresser – et sundt fritidsliv

### Indblik i Oscars forløb

Oscar er 13 år og mistede sit syn i forbindelse med et sygdomsforløb, da han var 3,5 år. Oscars familie består af mor, far og en storebror. Oscar har tilknyttet en synskonsulent på det lokale kommunikationscenter i familiens hjemkommune. Synskonsulenten er uddannet inden for synsområdet og har særlig erfaring indenfor skoleområdet.

Med sine forældres opbakning har Oscar prøvet mange forskellige fritidsinteresser, blandt andet svømning og gymnastik, allerede fra han var helt lille.

”Når han (Oscar) bliver voksen, så ved han, hvad man kan få ud af at have et fritidsliv ved siden af sit arbejdsliv, eller hvad det vil sige at have de her gode venskaber, som man får på goalball-holdet eller i spejderpatruljen” - Oscars mor.

Det var f.eks. vigtigt for Oscars forældre, at Oscar har mulighed for at have det samme sunde fritidsliv som hans seende bror. Derfor skulle Oscar ligesom sin bror lære at svømme, og han fik først lov til at stoppe til svømning, da han kunne svømme 1000 m.

I dag bruger Oscar ca. fire timer om ugen på fritidsaktiviteter og går til spejder og goalball, som er en boldsport for personer med synsnedsættelse.

### Spejder

Oscar binder knob, starter bål og samler mærker, som enhver blå spejder. Han har mærket ”365”, fordi han i 365 dage i træk har haft sit spejdertørklæde på og mærket ”Jesus”, fordi han hele sidste år, gik i shorts og sandaler – også om vinteren.

”Det der har været fint ved spejder er, at der ikke er sat en (voksen) på, som var Oscars støtte, eller en ekstra træner ligesom med svømmeklubben. Det var en allemandsopgave. Så nogle gange, ja, så blev han glemt ude på græsset... Men det har været fint for Oscar, fordi han har skullet lære at spørge om hjælp, eller sige ”Nå, jeg kan ikke det her, kan vi gøre noget andet?”.” – Oscars mor

Oscar startede til spejder, fordi hans storebror gik til spejder. I starten blev han tænkt ind i alle aktiviteterne, og det har altid været en fælles opgave for alle i spejderpatruljen, at Oscar blev en del af fællesskabet. Det har betydet, at Oscar har skulle øve sig på at bede om hjælp. Noget, som for mange kan være svært.

Efterhånden som Oscar er blevet ældre, er det vigtigste blevet det sociale fællesskab i spejdertropen. Det betyder nu mindre for Oscar, om han kan være med til alle aktiviteter, når bare han er sammen med vennerne.

Oscars mor fortæller, at det mest udfordrende ved, at Oscar går til spejder, er når der er sommerlejr eller kurser, som Oscars spejdergruppe deltager i. Det kræver en god dialog og klare aftaler med lederne og de andre børn, før Oscar kan deltage

under trykke rammer. Oscar og hans forældre har kun mødt engagerede spejderledere, som har gjort det muligt for Oscar at deltage i spejderturene.

## Goalball

Oscar og hans familie hørte om goalball gennem et arrangement hos Landsforeningen for forældre til blinde og svagsynede (LFBS). Goalball er en sportsgren, hvor alle deltagere blændes af, og alle derfor deltager på lige fod.

I Oscars goalball klub spiller han med syv andre unge, der også har en synsnedsættelse. Netop fællesskabet med andre, der også har en synsnedsættelse, er noget af det, Oscar fremhæver ved at gå til goalball: "Det er fedt at være sammen med andre, der også er blinde, fordi de ved, hvad man taler om, hvis man fortæller om noget mega nederen, som skete i skolen."

Oscars forældre har lagt vægt på, at Oscar deltager i fællesskaber med børn og unge uden synsnedsættelse og med børn og unge med synsnedsættelse: "Vi har altid syntes, det var vigtigt, at Oscar havde både en vennegruppe i den blinde/svagtseende verden og i den seende verden. Vi lever i den seende verden, og det er man nødt til at forholde sig til... Det er vigtigt at være en del af begge dele... Og vi håber Oscar senere vil engagere sig i DBSU (Dansk Blindesamfund Ungdom), fordi det er et sted, hvor man kan sænke skuldrene og sige, ja, det kan godt være, det er hårdt til hverdag, men her er et pusterum, hvor jeg godt må være lidt sur på omverdenen".

## Vigtigt at investere i fritidsinteresser

Oscars råd til andre børn og unge, der gerne vil starte til en fritidsinteresse, er bare kast dig ud i det. Ifølge ham er det vigtigt, at der er nogle gode forældre til at få en afsted.

Oscars mor uddyber: "Som forælder er man selv nødt til at være med på banen nogle gange. Vi kan ikke forvente, at vi kører hen i svømmeklubben og sætter dem af ligesom andre børn, og så klarer de resten. Der må man som forældre erkende, at man er nok nødt til at byde en lille smule mere ind, hvis man gerne vil have nogle børn, som har de her sunde interesser".

## Ferier

I alle familier er der ferietid, og mange forældre til børn med synsnedsættelse gør sig overvejelser: Får mit barn noget ud af en ferie? Hvordan kan det praktisk lade sig gøre?

Først og fremmest er ferie familietid, men med et barn med synsnedsættelse kan der være ekstra forberedelse f.eks. i forhold til:

- Valg af sted: hvor skal vi hen? Hvordan med al den sol eller al den sne?
- Nyt sted: kan mit barn overhovedet forholde sig til at skulle være et nyt sted bare en uge?
- Længde: hvor længe skal vi tage af sted? Hvor lang tid tager det?

Bekymringerne er helt relevante, men samtidig er I en familie, som selvfølgelig skal på ferie. Og mange af overvejelserne er helt normale, når der skal ferieplanlægges med børn.

Medbring barnets hjælpemidler f.eks. filterbriller, solskygge/hat, lup, kikkert, hvid stok osv.

Er det et lille barn, kan I tage det kendte legetæppe og legetøj med, så der er genkendelighed.

Indhent evt. erfaringer fra andre forældre med børn med synsnedsættelse vedr. gode steder f.eks. til en skiferie, gode fif til en tur i forlystelsespark/zoo/seværdighed.

Tjek LFBS' (Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede) hjemmeside lfbs.dk eller deres Facebookside for erfaringer og temaer på deres forældrekurser/weekender?

En samling af fotos, videoer og beskrivelser af feriestedet er god forberedelse. Egne fotos, videoer og beskrivelser er efter ferien gode at samle og vende tilbage til efterfølgende samt til videre fortælling til andre.

Efter en ferie har alle fået 'en på opleveren', og dit barn endnu mere, så ekstra træthed efterfølgende kan sagtens forekomme. Måske har stedet været så god en oplevelse, at barnet har lyst til at komme tilbage eller er klar til at prøve nyt sted. I skal selvfølgelig på ferie – også selvom dit barn har en synsnedsættelse.

# Kæledyr

Dit fleste børn ønsker sig på et tidspunkt et kæledyr. Det gælder også for børn med synsnedsættelse.

Måske har I allerede kæledyr, eller selv ønske om en gang at få f.eks. en hund, fordi I selv havde hund som børn, og gerne vil give den glæde, I havde ved at være hundeejere videre til jeres barn/børn.

Men så melder tanken sig: Hvad nu når mit barn har en synsnedsættelse. Kan han/hun have glæde af kæledyret, passe det selv, tage vare på det, ja kan det i det hele taget lade sig gøre?

For mange børn er kæledyret en "bedste ven", som de kan betro sig til og dele tanker med – ikke mindst når noget er svært, eller man er ked af det. Det er dejligt og hyggeligt at have et kæledyr, som man kan nusse med, både når man er ked af det eller glad. En som lytter og som har brug for en.

Det er dejligt at komme hjem fra skole og ens kæledyr venter på en derhjemme.

Når der er et kæledyr, føler barnet sig sjældent helt alene.

Kæledyr lærer desuden dit barn at tage ansvar, fordi det lærer, at en anden har brug for at blive snakket med, blive kælet for, det skal have noget at spise og det skal passes og plejes, motioneres osv. Og det er vigtigt at lære at tage ansvar for et levende væsen.

## Forældrenes ansvar

Det er altid den voksne, som har ansvaret for kæledyr i hjemmet. Det gælder også i familier uden børn med synsnedsættelse.

Det er dig som voksen, der skal tage ansvar for dyrets pasning og pleje – uanset hvilken alder dit barn har, og uanset hvilket kæledyr I vælger.

Hvis ikke du har lyst, tid eller overskud til, at I får et kæledyr, så er et kæledyr ikke en god idé. Men husk at, mange kæledyr kræver et minimum af arbejde, men kan give lige så stor glæde, som f.eks. en hund der skal luftes mange gange om dagen.

Du kan ikke regne med at dit barn selv kan sørge for kæledyret, før barnet er omkring 10-12 år gammelt. Det er dig, der skal sørge for at dyret får mad og vand, bliver gået med eller at kaninburet bliver renset.

Det er ikke dig, der skal løfte opgaven med kæledyret, det kan dit barn sagtens selv. Men du har ansvaret for, at dyret bliver passet, og om nødvendigt minde dit barn om, at det nu f.eks. er tid til et rent hamsterbur.

## Bekymringer i forhold til kæledyret

Vær ikke bekymret for, at dit barn ved et uheld kan træde eller sætte sig på kæledyret.

Dyr er smarte og intuitive, og kan let mærke barnets tilstedeværelse og tilpasser sig dit barn, og lærer hurtigt at flytte sig ved dit barns pludselige bevægelser, eller at gøre opmærksom på sin tilstedeværelse ved f.eks. at gø eller miave.

Overvej hvilket kæledyr der passer til dit barn og hans/hendes synsnedsættelse og til jeres hjem. Hvis der næsten ingen synsrest er, er der ikke så meget ved farvestrålende fisk i akvariet, og en helt hvid kat eller hund kan hurtigt blive usynlig for barnet i et helt hvidt hjem.

Overvej et fluorescerende halsbånd i klare farver (eller endda et selvlysende), så dit barn bedre kan få øje på sit kæledyr eller et halsbånd med klokker, hvis dit barn slet intet syn har. Så kan han/hun høre hvor kæledyret er, og på den måde undgå at træde på det mm.

Tal evt. med synskonsulenten om det rigtige valg af kæledyr til netop dit barn.

## Hjemmets indretning

Synskonsulenten vil også have fokus på tiltag i hjemmet, som er med til at optimere synsstimuleringen og som giver dit barn de bedste udviklings- og læringsbetingelser i hjemmet. Måske skal der tænkes i sikre gangarealer for dit barn: nogle løse tæpper eller et enkelt møbel flyttes.

Men der vil nok være størst fokus på vejledning i belysningens betydning. Den rette belysning kan i de fleste tilfælde være altafgørende for udnyttelsen og stimuleringen af dit barns synsrest.

Her kan der let opstå et dilemma, da den rette belysning, som måske også er meget kraftig belysning sjældent er designerlamper eller lignende fra et lækkert boligmagasin.

- Det er forståeligt, at du gerne vil bevare din indretningsstil, men du bliver nok nødt til at gå på kompromis og søge efter nye løsninger, som passer ind i din stil. Det ene udelukker ikke nødvendigvis det andet.
- Du kan måske optimere belysningen der, hvor dit barn opholder sig mest, f.eks. i køkkenet og på barnets værelse.
- Tal med synskonsulenten om gode løsninger.



At blive kørt af sin mor, når man skal starte i 1g (på gymnasiet), det er jo ikke lige drømmescenariet. Så måtte jeg trodse vejarbejdet og tage mig sammen og begynde at bruge min stok.

– 21-årig kvinde med blindhed

## Hjælpemidler

Der findes et hav af forskellige hjælpemidler, både teknologiske og andre typer hjælpemidler, som f.eks. den hvide stok og lupper. Kommunen har ansvar for at rådgive om valg af hjælpemidler og give instruktion i brug af hjælpemidlerne. Det er synskonsulenten, der står for dette.

Husk:

- Der er mange forskellige hjælpemidler, og dit barn har ikke behov for at bruge dem alle sammen. Gå gerne på opdagelse i de forskellige hjælpemidler, men rådgiv dig med synskonsulenten i forhold til, hvilke hjælpemidler dit barn har brug for.
- Vær opmærksom på det alment teknologiske, f.eks. dit barns mobiltelefon som alligevel er i lommen. Mobiltelefonen kan bruges til at zoome ind og forstørre, og er direkte tilgængelig og diskret, frem for f.eks. en monokikkert.

Dansk Blindesamfund har lavet en liste over de vigtigste hjælpemidler til mennesker med synsnedsættelse: [blind.dk](http://blind.dk)

Du kan også besøge Socialstyrelsens hjælpemiddeldatabase og finde hjælpemidler til mennesker med synsnedsættelse: [hmi-basen.dk](http://hmi-basen.dk)

## Teknologiske hjælpemidler

Børn med synsned-sættelse bør have samme kendskab til teknologi som andre børn. For eksempel skal de lære at lave, printe og gemme dokumenter; at scanne et billede eller et dokument; at sende e-mails og tekstbeskeder og kunne holde kontakt med sine venner gennem de sociale medier.

Mange af de teknologier, der skal bruges for at kunne disse ting, er lavet til mennesker som kan se. Seende børn lærer meget om teknologi ved hjælp af tilfældigheder, og ved at se hvordan andre bruger teknologien. Børn med synsned-sættelse skal lære de samme færdigheder på en velovervejet og systematisk måde, da de ikke nødvendigvis har den samme forforståelse for teknologien, som deres seende kammerater. Dit barn har måske behov for at bruge et synskompen-serende hjælpemiddel for at få adgang til den samme teknologi som alle andre.

### Det er vigtigt, at dit barn bliver fortrolig med sine hjælpemidler

Det er vigtigt for barnets selvstændighed, at barnet lærer at bruge sine hjælpemidler, og at hjælpemid-lerne bliver en naturlig del af barnets hverdag. Ved at lære at bruge zoom-tekst, punktskrift og den hvi-de stok kan dit barn selv klare hverdagsopgaver og skoleopgaver og behøver ikke at være afhængig af hjælp til f.eks. at finde rundt.

Hjælpemidlerne er dit barns vej til selvstændigt at få adgang til information, at læse, skrive og kom-munikere med omverdenen.

Gode råd fra synskonsulenten:

- Jo før barnet starter med at bruge sine hjælpemidler, jo bedre.
- Hav gerne en legende tilgang til at lære det mindre barn at bruge sit hjælpemiddel.
- Barnet skal have ejerskab til hjælpemidlet.
- Forældrene bør sætte sig ind i, hvordan hjæl-pemidlerne virker og hvad de bruges til, så de kan støtte og motivere barnet i brugen af hjælpemidlerne.

## Sådan støtter du dit barn i at bruge sine hjælpemidler

Det er barnets pædagog eller lærer og synskonsu-lent, der lærer dit barn at bruge sine hjælpemidler, men som forælder kan du gøre meget for at sikre, at dit barn bliver fortrolig med hjælpemidlerne og at hjælpemidlerne bliver en naturlig del af dit barns hverdag.

Det er vigtigt, at du sørger for, at barnet har adgang til de samme hjælpemidler derhjemme, som dit barn bruger i skolen, så barnet har mulighed for at lave lektier og øve sig i at bruge hjælpemidlerne derhjemme. Hvis dit barn f.eks. bruger punktskrift til at læse og skrive, er det vigtigt at du ved, hvordan dit barn får adgang til de hjælpemidler i hjemmet. Det samme hvis dit barn har brug for forstørrelser for at læse og skrive.

### Skolens rolle

Den gode dialog med skolen er vigtig i forhold til hjælpemidler.

Tal med dit barns skole om:

- Lærer dit barn det, det skal (kan dit barn det samme som sine klassekammerater)?
- Virker dit barns hjælpemidler?
- Bruger dit barn sine hjælpemidler i undervisningen?
- Sørg for at skolen har fokus på, at det ikke bare er gjort med, at dit barn har hjælpemidler til rådighed. Hjælpemidlerne får ikke synsned-sættelsen til forsvinde. Digitale læringsplat-forme og øvrigt undervisningsmateriale (trykt såvel som digitalt) skal stadig være tilgænge-liggjorte for dit barn, så han/hun kan tilgå dem med sine hjælpemidler.

Det er skolens opgave, at dit barns hjælpemidler virker, at dit barn får træning i at bruge hjælpemidlet og at hjælpemidlet bliver en fast del af hverdagen i skolen. Det ses desværre, at mens det er let at få bevilliget hjælpemidlerne til skolen, kan det være svært at få hjælpemidlerne integreret som en fast del af barnets hverdag i skolen. Her kan du som



forældre gøre en forskel ved at være i dialog med skolen omkring barnets brug af hjælpemidler.

Når barnet bliver større, kan barnet selv overtage noget af ansvaret for dialogen med lærerne. Det er dog vigtigt, at du som forælder følger op på eventuelle udfordringer og sikrer dig, at dit barn og læreren har fundet en god og holdbar løsning.

### **Forældrenes rolle**

Som forælder er det vigtigt, at du har kendskab til dit barns hjælpemiddel og hvilken funktion det har. Det giver dig mulighed for at hjælpe dit barn med at lave lektier og for at støtte og motivere dit barn i at bruge hjælpemidlet. Dette er særligt vigtigt, mens børnene er yngre og endnu ikke er fortrolige med hjælpemidlet. Dit barn kan opleve frustration og problemer, med at skulle lære at bruge hjælpemidlet, og her er det vigtigt, at du kan hjælpe.

Når du har kendskab til den teknologi, dit barn bruger, bliver det lettere for dig at sætte forventninger til dit barn. Derudover kan du være med til at motivere barnets søskende, bedsteforældre og anden familie til at lære mere om barnets hjælpemidler og hvordan de bruges. Som familie kan I skabe et rum, hvor barnet kan øve sig og lære at bruge sine hjælpemidler. F.eks. kan barnet skrive e-mails og sende billeder til bedsteforældre eller andre familiemedlemmer, eller lave videoer og uploade dem til sociale medier sammen med sine søskende. Alt sammen træner barnet i, hvordan det bruger sine hjælpemidler, og giver barnet en forståelse for, at hjælpemidlerne kan bruges til at nå mål både i og uden for skolen.

Mens dit barn er yngre og først lige begynder at bruge sine hjælpemidler, er det vigtigt at hjælpemidlerne altid er tilgængelige for barnet, og at du hjælper med at huske barnet på, at det kan bruge sit hjælpemiddel i konkrete situationer. Tag f.eks. kikkerten med i skoven og find sammen ting at kigge på.

Spørg synskonsulenten om muligheder for at få undervisning i at bruge dit barns hjælpemidler.



Det er så dumt nu at tænke tilbage på, men jeg ville ikke gå med stok.

Det var lidt for synligt. Så jeg ville hellere gå med folk under armen, hvilket gjorde mig meget mere afhængig af alle andre, ikke? Så det er jo totalt latterligt, at jeg har haft det sådan. Men sådan har det været.

– 21-årig kvinde med blindhed.

### **Vil dit barn ikke bruge sine hjælpemidler?**

Nogle børn vil ikke bruge deres hjælpemidler, og det kan være en kilde til frustration hos både barn, forældre, pædagoger og lærere.

Særligt når barnet kommer i de større klasser, oplever nogle børn, at hjælpemidlerne er med til at udstille dem som anderledes. Det kan føre til, at barnet gør modstand mod at bruge sine hjælpemidler.

Det bedste råd er at starte med at bruge hjælpemidlerne tidligt i barnets liv, så de bliver en naturlig del af dit barns hverdag.

Tænk kreativt i forhold til at bruge de devices, dit barn alligevel har. F.eks. i forhold til at bruge en monokikkert, kan barnet med fordel bruge sin mobiltelefon og zoome ind på f.eks. et dyr i skoven. Mobiltelefonen er typisk i lommen alligevel.

Barnet har brug for sine hjælpemidler, og du som forældre må ikke lade stå til.

Fortæl dit barn på en kærlig måde, at hvis han/hun ikke bliver dygtig til at bruge hjælpemidler, så klarer han/hun ikke en uddannelse. Også selvom det er en barsk besked.

Erfaringen viser, at det ikke hjælper at vente på at børn med synsnedsættelse selv "bliver klar" til at bruge de hjælpemidler der skal til. Det sker sjældent og er så ofte for sent.

Nogle har gavn af samvær med ligestillede, der profiterer af hjælpemidlerne. Hvis det er ældre børn/unge, kan en ældre og mere erfaren ligestillet være en god øjenåbner og rollemodel på området, da de kender konsekvenserne af brug/ikke brug af hjælpemidler ift. selvhjulpenhed og selvstændighed.

Få hjælp til denne kontakt af jeres synskonsulent.

Nogle gange kan den næstbedste løsning være den bedste, hvis det er den, der bliver brugt.

Få inspiration og gode råd til at bruge hjælpemidlerne fra børn og unge med synsnedsættelse:

Se Mathias fortælle om hvordan hjælpemidlerne hjælper ham til at kunne klare sig selv i 10. klasse. Filmen fra **Dansk Blindesamfund: Synshandicap er ingen hindring for at tage en uddannelse** kan ses på [YouTube.com](https://www.youtube.com)

Se Juliane fortælle om sin hverdag på gymnasiet og hvordan hjælpemidlerne gør en forskel for hende. Filmen fra **Dansk Blindesamfund: Synshandicap er ingen hindring for at tage en uddannelse** kan ses på [YouTube.com](https://www.youtube.com)

Læs på [blind.dk](https://blind.dk) om 11-årige Gustav, som fortæller om at lære at bruge punktskrift.



**TEMA:**

**FRA BABY TIL UNG**

**- HVAD SKAL DU VÆRE SÆRLIG OPMÆRKSOM  
PÅ I DIT BARNES FORLØB**



# Barnets første år

I det første år er det primært dig og familien, som er dit barns omsorgspersoner.

Det er et år med intensiv udvikling og relationsdannelse mellem dig og dit barn, og mellem barnet og eventuelle søskende.

Synsnedsettelsen har stor indvirkning på dit barns tidlige udvikling. Bevægelse, kognition, sprog, emotionalitet, selvstændighed/autonomi og socialt samspil med andre er områder, der kræver ekstra opmærksomhed og en målrettet indsats overfor dit barn med synsnedsettelse.

I vores vejledning

## **De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsettelse 0-17 år i dagtilbud og skole Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer Småbørn 0-1 år**

kan du læse meget mere om vigtigheden af din rolle i forhold til dit barns udvikling, og få gode råd til og vejledning om, hvordan du som forælder kan:

- Understøtte det tidlige samspil med dit barn med synsnedsettelse.
- Understøtte barnets tidlige ADL-udvikling.
- Understøtte barnets udvikling af rumforståelse, initiativ og aktiv deltagelse.
- Stimulere synet og udnyttelse af synsrest.
- Stimulere følesansen.
- Være opmærksom i forhold til smag- og lugtesansen.
- Støtte barnet i den grovmotoriske udvikling.
- Stimulere barnets finmotorik.

Vejledningen kan downloades eller bestilles trykt på [synref.dk](http://synref.dk)



## Vil du vide mere?

Så hør Podcasten Tidlig indsats ift. 0-3 årige småbørn med blindhed som henvender sig til forældre og andre pårørende til helt små børn med blindhed. Synscenter Refsnæs' psykolog Birgit Irene Puch Jørgensen deler ud af den viden, der er på området og giver et udpluk af gode råd og anbefalinger, som kan understøtte den tidlige indsats. F.eks. hvordan du bedst muligt støtter dit barns følelsesmæssige og motoriske udvikling. Hvordan lærer barnet at lege med andre børn? Hvor kan forældre søge hjælp og vejledning?

Podcasten er udarbejdet i et samarbejde mellem IBOS, Landsforeningen af Forældre til blinde og svagsynede samt Synscenter Refsnæs, og varer 30 minutter og hentes på [synref.dk](http://synref.dk).

# Dagtilbud

Opstart i vuggestue eller dagpleje og overgangen mellem dagtilbud, f.eks. skift fra vuggestue til børnehave, kan være en stor mundfuld for de fleste små børn og deres forældre.

Men for dit barn med synsned-sættelse, som med sit begrænsede eller helt manglende syn, skal lære nye voksne, børn og omgivelser at kende, og for dig som skal sende dit barn ud i nyt og ukendt land, kan det være en stor omvæltning, og måske grund til mange bekymringer.

Derfor bør overgangen til og mellem dagtilbud planlægges i så god tid som muligt, så du kan vælge det rette tilbud for netop dit barn, og dagtilbuddet kan nå at planlægges og sørge for, at det pædagogiske personale har viden om dit barn og hans/hendes syns-nedsættelse, og har forudsætninger for at støtte dit barns fortsatte udvikling og trivsel, leg og inklusion i fælleskabet. Dagtilbuddet skal desuden på forhånd have tid til at få tilrettelagt omgivelserne efter dit barns syns-nedsættelse, så han/hun kan færdes trygt og sikkert både inde i institutionen og ude på legepladsen.

- Planlæg overgangen så tidligt som muligt, gerne flere år frem, så der allerede ved vuggestue/dagplejестart tænkes og planlægges frem mod børnehaven, og ved børnehavestart allerede planlægges mod skolestart (overvejelser om valg af skole mm.)

Få råd og vejledning til valg af det rigtige dagtilbud og planlægningen af opstarten i dagtilbuddet af din synskonsulent, så du kan føle dig tryk ved at aflevere dit barn i pasningstilbuddet.

I vores vejledning

## **De udvidede læringsmål for børn og unge med syns-nedsættelse**

### **0-17 år i dagtilbud og skole**

#### **Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer**

#### **Overgange Småbørn 0-6 år**

kan du læse mere om valg af dagtilbud, om overgangen fra hjem til dagtilbud, fra dagpleje/vuggestue til børnehave mellem dagtilbud, hvad du som forælder kan gøre for at lette overgangen for dit barn, og om at dit barn skal være parat til skolen, men skolen skal også være parat til dit barn.

Og i disse to vejledninger

## **De udvidede læringsmål for børn og unge med syns-nedsættelse**

### **0-17 år i dagtilbud og skole**

#### **Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer**

#### **Småbørn 1-3 år**

#### **Småbørn/Førskole 3-6 år**

kan du læse mere om vigtigheden af og:

- Hvad pædagogisk personale og du som forælder kan gøre for at understøtte dit barns sociale kompetencer.
- Hvad pædagogisk personale og du som forælder kan gøre for at understøtte dit barns dit barns Orientering & Mobility.
- Hvad pædagogisk personale og du som forælder kan gøre for at understøtte dit barns sanser.
- Hvad pædagogisk personale og du som forælder kan gøre for at understøtte dit barns motoriske udvikling.
- Hvad du som forælder kan gøre for at understøtte, at dit barn har en sund fritid.

Vejledningerne kan downloades eller bestilles trykt på [synref.dk](http://synref.dk)

## **Vil du vide mere?**

Så hør mere i podcasten Opstart i dagtilbud som henvender sig til forældre med et barn med alvorlig syns-nedsættelse, der skal i dagtilbud. Synscenter Refsnæs' synskonsulent Annette Petersen giver viden og gode råd i forbindelse med opstart i daginstitution, hvor mange praktiske og pædagogiske spørgsmål kan melde sig. F.eks. valg af institution, samarbejde, sprogudvikling og kommunikation, trivsel og udvikling, at være en del af et børnefællesskab og meget andet.

Podcasten er udarbejdet i et samarbejde mellem IBOS, Landsforeningen af Forældre til blinde og svagsynede samt Synscenter Refsnæs, og varer 30 minutter og hentes på [synref.dk](http://synref.dk)

# Dagtilbudsårene

Igennem dagtilbudsårene bør der være halvårslige netværksmøder mellem dig, synskonsulenten og relevant personale fra dagtilbuddet.

Dette så I sikrer vidensudveksling, deler gode idéer og forventningsafstemmer, og så I vedvarende har fokus på dit barns løbende udvikling og trivsel. Måske er der også særlige fokusområder, der skal tages op?

## CASE: Det gode samarbejde mellem forældre og dagtilbud

Emilie på knap 6 år har gået i samme børnehave siden hun var 3 år. Kort før Emilies 3-års fødselsdag fik hun konstateret en godartet tumor i hjernen. Tumoren skulle behandles med kemoterapi eller opereres væk. Det blev starten på et 1 ½ års forløb med kemoterapi.

Forældrene aftalte med børnehaven, at Emilie skulle have kortere dage. Børnehaven ringede ofte hjem til Emilies forældre på grund af bivirkningerne ved Emilies kemoterapiforløb. Da Emilie blev gammel nok til selv at kunne fortælle hvordan hun har det, aftalte forældrene med børnehaven, at de skulle ringe hjem, når Emilie sagde til.

Da Emilie blev 5 år besluttede forældrene at Emilie skulle opereres. Operationen forløb godt, trods det at Emilie mistede synet på højre øje. Synet på venstre øje blev til gengæld bedre efter operation. Samarbejdet mellem forældre og pædagoger har fungeret godt og der har hele tiden været en fælles forståelse for familiens sygehistorik.

## Skift i personale i børnehaven og ny synskonsulent

Efter operationen rykkede Emilie op i en førskolegruppe i børnehaven med ny personalegruppe. Samtidig fik Emilie en ny synskonsulent.

Emilie fungerede rigtig godt i førskolegruppen, men vil hjem, hvis pædagogerne møder hende med krav som for eksempel af/påklædning i forbindelse med en tur på legepladsen. Ifølge pædagoger og forældre kan Emilie ellers godt klæde sig af og på.

Emilies forældre og det nye personale i børnehaven har ikke fået talt sammen om Emilies sygehistorik og personalet har derfor kun kigget i gamle rapporter med vejledning om Emilies syn.

Den nye synskonsulent taler med forældrene og får indblik i et svært følelsesmæssigt sygdomsforløb. Det viser sig at Emilies reaktioner på krav i hjemmet i forbindelse med på/afklædning ligner det som der foregår i børnehaven.

## Dialogen som afsæt for et bedre samarbejde

Synskonsulenten sikrer en bedre dialog mellem Emilies forældre og personalet i børnehaven. Dialogen er med til at skabe en fælles forståelse for Emilies emotionelle udvikling og selvhjulpenshed, som er medvirkende til at Emilie trækker sig, når hun bliver mødt med krav.

Forældrene aftaler med børnehaven at Emilie har et fast tidsrum, hvor hun skal være i børnehaven. Ansvar for, hvornår Emilie skal være i børnehaven tages altså væk fra Emilie og placeres i stedet hos forældrene og pædagogerne i børnehaven.

Forældrene og børnehaven samarbejder om at stille alderssvarende krav til Emilie. Samtidig erkender alle at Emilie emotionelt ikke er helt alderssvarende grundet hendes sygdomsforløb som kom midt i Emilies selvstændighedsfase. Emilie understøttes i selvhjulpenshed med ro og tid både i hjemmet og i børnehaven. Emilie over sig i selvhjulpenshed med større tro på sig selv og langt færre konflikter efter at udvikling og mål er blevet afstemt mellem forældre og børnehavens personale.

## Leg og legeaftaler

Leg er en vigtig del af dit barns udvikling. I legen opbygger barnet blandt andet relationer og social forståelse for andre. Børn med synsnedsættelse har brug for støtte til at lære at lege og deltage i leg sammen med andre. I vores vejledninger

Småbørn 0-1 år

Småbørn 1-3 år

Småbørn 3-6 år

Indskoling

finder du en række gode råd til, hvordan du som forælder kan stimulere dit barns sociale/legeudvikling fra barnet er helt lille. Vejledningen kan downloades eller bestilles trykt på [synref.dk](http://synref.dk)

### Her kan du få inspiration til leg og finde legetøj til dit barn:

#### Legeteket

Legeteket er et kommunalt tilbud til børn, forældre og fagpersoner, som har brug for inspiration og rådgivning til børns udvikling gennem leg og læring. Legeteket har legetøj, kugle- og kædedyner med mere, som udlånes til børn med behov for stimulering og støtte i forhold til deres udvikling.

Se om der er et Legetek i din kommune på [Legeteksforeningens hjemmeside](#).

#### Mediateket

På Synscenter Refsnæs' mediatek, [synref.dk](http://synref.dk) kan du også finde legetøj tilpasset børn med synsnedsættelse.

#### Synskonsulenten

Husk at du altid kan spørge dit barns synskonsulent, hvis du har brug for inspiration til at få dit barn med i leg eller til at finde legetøj.



I forhold til både legeaftaler og fødselsdage – Det er altid godt at være åben... Man er nødt til selv at ringe eller skrive og sige ”det her, det fungerer” eller ”det her, det fungerer knapt så godt” eller ”hvis I nu gør sådan her” f.eks. når han kommer hjem til jer, at så er det en god idé at sige ”her går vi lige alle sammen på toilettet og vasker fingre. ”

Sådan meget konkret, fordi så går der flere timer, før man skal tisse igen. Så skal han ikke være bekymret over, om han kan finde toilettet. Også noget med at sige ”hvis I lige fortæller, hvad der er til maden”, så han ved det. Man kan godt selv sætte sig ind i den der situation, at komme ind i et fremmed hjem, og så ved man ikke, hvad der er på bordet. Altså at blive så specifik som muligt i de råd, man giver.

– Mor til 14-årig dreng med blindhed.

## Legeaftaler og børnefødselsdage

Gode råd fra andre forældre:

- Tag selv kontakten til de andre forældre i forbindelse med en dialog omkring legeaftaler og børnefødselsdage.
- Vær så konkret i dine råd til andre forældre som muligt.
- Husk at de børn som dit barn skal lege med, er vant til at lege med ham/hende i dagtilbud eller skole. Derfor ved barnet godt, hvilke ekstra hensyn, der skal tages for at inddrage dit barn i legen og hjælpe med de praktiske ting og gør det ofte helt naturligt.
- Husk at mange mennesker ikke ved noget om synsnedsættelse og måske derfor ikke ved, hvad de skal spørge om eller hvordan de skal spørge. Du kender dit barn, og derfor må du tage initiativ og være den, der starter dialogen.
- De fleste andre forældre er søde og vil gerne vide, hvordan de kan gøre det bedste for dit barn, men nogle forældre kan ikke overskue det, og så kan du ligeså godt lade være med at bruge energi på at insistere på at tage dialogen.



## Skolestart

Det er dagtilbuddet og PPR som vurderer, vejleder og rådgiver om, hvornår dit barn er skoleparat.

Jeres synskonsulent bliver eventuelt taget med på råd.

I særlige tilfælde bliver barnet henvist til skolestartsvurderingsforløb på Synscenter Refsnæs.

Ligesom ved overgangen fra hjemmet til dit barns dagtilbud og mellem dagtilbuddene, bør planlægningen af overgangen til skolen forberedes i rigtig god tid før skolestart – gerne flere år før, så overgangen er så velforberedt som muligt.

Forberedelsen til denne overgang er måske allerede startet i familien, især hvis der er ældre søskende, som allerede går i skole.

Den løbende snak i familien om hvad ældre søskende oplever i skolen, er en del af hverdagen, og giver helt naturligt dit barn med synsnedsættelse forhåndsviden om, hvad begrebet "skole" rummer. Desuden kan dit barn opleve at være med til sociale aktiviteter i søskendes skoler og klasser.

Ellers starter forberedelsen i barnets børnehave som en del af de fælles pædagogiske aktiviteter og brobygning omkring skolestart.

Når dit barn med synsnedsættelse skal starte i 0. klasse og SFO, skal en række praktiske tiltag iværksættes, så skolen og SFO'en bliver indrettet hensigtsmæssigt, og undervisningsmaterialer er tilgængelige og tilpassede dit barns synsnedsættelse. Vigtig og relevant viden om dit barn og hans/hendes synsnedsættelse skal overleveres fra dig, synskonsulenten og pædagogerne fra dit barns børnehave til skolen.

Dette sker typisk på et netværksmøde, hvor forældre deltager sammen med relevante pædagoger fra barnets børnehave, synskonsulenten, repræsentanter fra skolen, SFO'en, PPR og måske en sagsbehandler fra kommunen.

Det er skolens ledelse, som skal tage initiativ til netværksmødet.

Formålet med netværksmødet er at sikre, at al vigtig og relevant viden om dit barn og synsnedsættelsen bliver overleveret til skolen og dit barns kommende lærere og pædagoger.

Ved netværksmødet bør der være fokus på:

- At der skal arrangeres kurser for hele lærerteamet/personalegruppen om dit barns synsnedsættelse og konsekvenserne for ham/hende af at have en synsnedsættelse.
- At der skal sørges for tilpassede undervisningsmaterialer og aktiviteter, allerede når dit barn starter i skolen.
- At dit barn skal trænes i orientering & mobility på skolen, legepladsen og SFO'en før skolestart. Det er kommunens Instruktør i orientering & mobility (ofte synskonsulenten), som træner med dit barn.
- At særlige hjælpemidler i undervisningen og IKT-hjælpemidler skal være bestilt og klar til første skoledag.

I vores vejledning

**De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsættelse**  
**0-17 år i dagtilbud og skole**  
**Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer**  
**Indskoling**

kan du læse mere om overgangen fra dagtilbud til skole og SFO

Vejledningen kan downloades eller bestilles trykt på [synref.dk](http://synref.dk)

Selv om vejledningen primært er målrettet ledelse og fagprofessionelle i skolen, er der også nyttige informationer til dig som forælder og om din rolle i overgangen.

## Vil du vide mere?

Så hør mere i podcasten **Mit barn skal i skole**. Denne podcast henvender sig til forældre og andre pårørende til et barn med alvorlig synsnedsættelse, der skal i skole. Synscenter Refsnæs' psykologer Margit Munk Hansen og Gunilla Kristina Nord giver viden og vejledende anbefalinger omkring skiftet fra børnehave til skole. De kommer bl.a. ind på, hvornår barnet er skolemodent, valg af skole og gode råd om hvordan henholdsvis skole og hjem forbereder sig bedst muligt til skolestart.

Podcasten er udarbejdet i et samarbejde mellem IBOS, Landsforeningen af Forældre til blinde og svagsynede samt Synscenter Refsnæs, og varer 30 minutter og hentes på [synref.dk](http://synref.dk)



# Skoleårene

## Støt dit barns skolegang

Du kan støtte dit barn i skolen ved at være nysgerrig på, hvad barnet lærer i skolen, holde øje med om dit barn udvikler sig i den rigtige retning og støtte barnet i at lave lektier og bruge sine hjælpemidler.

Spørg ind til, hvad dit barn lærer i skolen

- Bed dit barn om at vise dig, hvad det har lært i skolen.
- Understøt dit barn i, at det barnet lærer i skolen, er vigtigt.
- Hjælp og støt dit barn med at lave lektier, afsæt f.eks. et fast tidsrum til lektier.
- Hav fokus på om dit barns undervisningsmidler er tilgængelige. F.eks. at PDF-filer er læsbare, at Google-drev eller lignende er funktionelt tilgængelige for dit barn osv. Gå med det samme i dialog med skolen om dette, hvis dit barn oplever, at det ikke er tilfældet.
- Lær dit barns hjælpemidler at kende og sæt dig ind i, hvordan de skal bruges.
- Kontakt læreren, hvis du har spørgsmål til barnets læring, udvikling, eller trivsel i skolen.

Husk at med tiden kommer dit barn til at leve med mindre hjælp, særligt når barnet går ud af skolen og starter på en ungdomsuddannelse. Derfor er det vigtigt, at dit barn kan klare sig i en verden af seende, og bliver så uafhængig som muligt.

## Lektier

Dit barn har samme lektiemængde, som sine seende klassekammerater, men har ofte behov for længere tid til at lave sine lektier. Mens mange børn med synsnedsættelse har det fint med lektiemængden, kan nogle børn opleve, at lektiemængden bliver for stor, og det kan føre til, at barnet oplever stress og udtrættes. Hvis dette er tilfældet, kan du tale med dit barns lærere om lektiemængden. Der

er mange ting, man kan gøre for at aflaste barnet i lektielæsningen, f.eks.:

- Du kan evt. lave en aftale med læreren om, at barnet læser halvdelen af teksten selv, (punkt hvis barnet er punktlæser) og får resten læst op, eller hører resten på lydbyg.
- Det er også muligt at aftale med læreren, at der afsættes tid til lektielæsning, frem for mængde af opgaver. Ved at afsætte et fast tidsrum til lektierne, sørger du for at barnet efter skole har energi til andre aktiviteter end lektier.

Husk:

Det er vigtigt, at barnet er godt med fagligt, men det er også vigtigt, at barnet har tid og overskud til sociale aktiviteter og fritidsaktiviteter efter skole.

## Støttepersonens rolle

Det er ikke altid et succeskriterie at have så meget støtte som muligt. En støtteperson kan være gavnlig for barnet, men kan også utilsigtet påvirke barnets læring og udvikling af sociale kompetencer i en negativ retning. Støttepersonen kan komme til at hjælpe for meget. Desuden kan det påvirke barnets sociale relation til klassekammeraterne, at barnet ofte er i selskab med en voksen.

På den anden side har læreren ikke den tid, som støtten bruger til at sørge for, at alt undervisningsmateriale er tilgængeligt for eleven, at hjælpemidlerne er tilgængelige og fungerer optimalt.

Her er støtten vigtig, og støttepersonen bør også komme på kursus enten ved Synscenter Refsnæs eller lokalt.

Drøft dit barns behov for støtte med synskon-sulenten. Det er skolen, der søger støtte hos kommunen.



## Venskaber og sociale relationer

Børns venskaber drejer sig for det meste om det, de laver sammen – og det aftales ofte i legen, hvem der har hvilken rolle, ligesom samvær/legeaftaler i fritiden aftales mellem jer forældre.

Når dit barn når teenageårene, bliver de sociale relationer og venskaber mere komplicerede. I ungdomsårene skal den unge lære, hvordan sociale regler ændres i takt med, at samværet går fra leg til abstrakte og komplekse udvekslinger og samtaler. Her er det vigtigt, at dit barn forstår turtagning fuldt ud, og forstår humor og ironi, da det er en stor del af de unges måde at være sammen på. Dette kan være vanskeligt, når man ikke kan aflæse sine kammeraters kropssprog og ansigtsudtryk.

Få hjælp til at hjælpe dit barn i pjecen **Sociale kompetencer** udgivet af IBOS. Pjecen giver unge, jer forældre og øvrige familie samt fagprofessionelle viden og gode råd, som skal hjælpe unge med synsudsættelse i sociale situationer.

Den kan downloades på [ibos.dk](http://ibos.dk)



Oplevelser, hvor vi har givet slip som forældre, har især været på lejrskoler og på efterskolen, hvor vi har skulle have tillid til, at der faktisk er nogen, der kan tage hånd om vores barn i 14 dage, hvor vi ikke behøver være der”.

– Far til 20-årig kvinde med nedsat syn.

## Skoleekskursioner/lejrture

Gode råd fra forældre til forældre:

- Sørg for at have en dialog med skolen forud for lejrskole eller skoleudflugter. Planlæg eventuelt et rejsemøde, hvor forældre og skole kan snakke om, hvordan barnet bedst kan deltage.
- Skal dit barn på cykeltur med skolen, er der mange steder, hvor skolen kan leje en tandemcykel. På den måde behøver barnet ikke bekymre sig om at blive væk fra de andre, og kan nyde turen.

## CASE: skoleekskursioner

Anna har deltaget i mange skoleudflugter. Hun har været på lejrskole i Island, Norge og Sverige og i praktik i England. Annas forældre har altid prioriteret, at Anna deltog i skoleudflugter og på lejrture og har støttet op om det, ved bl.a. selv at deltage. Anna har fået en masse succesoplevelser ud af skoleudflugterne, selvom der også har været udfordringer og bekymringer forbundet med turene for både hende selv og forældrene. Forældrene skulle have tillid til, at der var nogle, som tog sig af deres barn i de 7-14 dage, hvor de ikke selv kunne være der. Hvad hvis hun forvild? Hvad hvis hun blev væk fra de andre? Hvad hvis hun faldt og slog sig?

Kort efter Anna startede i en ny skole, tog hendes nye klasse til Norge på skitur. Det var en kaotisk oplevelse for Anna, som aldrig havde prøvet at stå på ski og ikke kendte lærere eller elever særligt godt. Forældrene kan godt se, at de var lige kækkede nok, og har siden turen til Norge sørget for at have en bedre dialog med skolen i forbindelse med udflugter. Forældrene tog initiativ til at arrangere et rejsemøde før de større udflugter, hvor de sammen planlagde, hvordan Anna bedst kunne deltage.

Turen til Norge afskrækkede ikke Anna fra at tage på andre ture med klassen. Hun var bl.a. i

England, hvor hun var alene i praktik i en hobbyforretning hos to ældre engelske damer og i Sverige på friluftstur. Annas far fortæller: "Et af de tidspunkter, hvor jeg var mest glad på Annas vegne, var da hun kom tilbage fra England. Hun havde den der praktik, og hun var afsted helt alene, og jeg synes bare, det var så sejt og hun var så glad".

I Annas klasse havde de en dobbeltklasselærer, som hjalp Anna, når klassen var på tur. Anna blev ældre, og det begyndte at gå hende på, at der var en voksen hos hende hele tiden. Hun følte at det havde en negativ påvirkning på samværet med hendes klassekammerater, når hun altid fulgtes med en voksen. Anna fortalte læreren, at hun ikke havde lyst til at skulle overvåges af en lærer hele tiden. Læreren lyttede til Anna og forstod, at hendes rolle ikke skulle være at støtte Anna, men at hjælpe Annas klassekammerater med at støtte Anna. Læreren skabte en kultur i klassen, hvor alle var opmærksomme på, at Anna nogle gange havde behov for hjælp og sørgede for, at der altid var en støtte til Anna. Derefter var det Annas klassekammerater, der fungerede som støtte på f.eks. musikfestivaler eller lejrskoler. Det var vigtigt for Anna, at der blev lyttet til hendes behov og at hun kunne få lov til at være sammen med sine klassekammerater uden at have selskab af en voksen.

# Teenagealder og ungdomskultur, mode, make-up og den spirende seksualitet.

Teenagealderen og ungdomskulturen sætter tidligt fokus på individuel selvfremsstilling i form af udseende og påklædning.

Dit barn med synsnedsettelse er udfordret på at tolke de tavse signaler, som f.eks. makeup, frisure, tøj og gestik udsender. Her er brug for en formidling af disse udtryk – enten mundtligt via dialog med venner, ved deltagelse på sociale medier eller læsning om trends på nettet.

Her er det vigtigt, at du allerede tidligt i dit barns liv synstolker de tavse signaler for ham/hende, så han/hun på den måde og helt automatisk lærer om den ikke uvæsentlige betydning af den ikke-verbale kommunikation og de usagte signaler, der typisk for alvor starter i teenageårene.

Denne synstolkning bør begynde allerede meget tidligere end teenageårene.

Det er også vigtigt at få kendskab til alternativ ungdomskultur, hvor kommercielle trends måske har mindre betydning for både individet og fællesskabet. Her kan unge voksne rollemønstre spille en rolle ved erfaringsformidling, coping-strategier og fortrolig dialog.

Teenagealderen er præget af følelsesmæssige interesser og eksperimenter med partner/kæreste med flirt og forelskelser. Det flirtende består ligesom alt andet socialt af noget verbalt – noget der bliver sagt – og noget visuelt – kropssprog og ansigtsudtryk.

Gå i dialog med synskonsulenten om at støtte og hjælpe dit barn, hvis du oplever, at han/hun er udfordret i forhold til den udvikling og ændring af interesseområder, der sker i teenageårene.

## Tal åbent med dit barn om sex og seksualitet

Børn med synsnedsettelse har begrænset adgang til de oplysninger om kønsforskelle, sex og seksualitet, som deres venner får gennem tv, film, bøger og blade. Barnet med synsnedsettelse kan ikke se forskellene mellem drenge og pigers kroppe, forskellige kropsformer og størrelser og graviditetsændringer. De kan ikke se de udviklingsmæssige ændringer i takt med at deres klassekammerater og venner bliver ældre: Piger der udvikler bryster og skægvæksten der begynder at spire frem hos drengene.

Derfor bør du tale med dit barn om disse fysiske forskelle og den løbende udvikling der sker hos drenge og piger. Tal åbent om emnet og allerede ret tidligt, hvor de fleste børn begynder at få en kønsbevidsthed. På den måde bliver det ikke et tabu og dit barn lærer, at her i familien er det helt naturligt snakke om den slags. Brug f.eks. påklædnings-, bade- og toiletsituationer til helt naturligt at tale om forskellene på kønnene.

Børn bliver ret tidligt interesserede i, hvordan man får børn, og hvor de selv kommer fra. Svar også her åbent og ærligt, selvfølgelig under hensyntagen til barnets alder, men benyt også her chancen til at fortælle dit barn om kønsforskellene.

Efterhånden som dit barn bliver seksuelt modent, har det brug for ærlige, og ret detaljerede oplysninger, så du kan hjælpe ham/hende med at forstå, at det han/hun oplever, er en helt naturlig del af udviklingen. Også så han/hun kan være med i snakken om dette blandt de seende kammerater, som har andre forudsætninger for at "observere" de påbegyndende ændringer der sker blandt kammeraterne.

Dit barn skal vide i god tid inden, hvilke udviklingsmæssige ændringer der sandsynligvis kommer hos ham/hende, og hvorfor det sker. Fortæl at ændringerne er en helt normal del af udviklingen. Tal også om at der er forskellige former og størrelser af bryster og penisser, og understreger, at alle er attraktive, og at der ikke er nogen bedste størrelse eller form.

Dit barns seende klassekammerater og venner har måske allerede delt deres "viden" med din teenager. Men de oplysninger, dit barn får på denne måde, er sandsynligvis fragmentariske - nogle af dem er sikkert helt korrekte, andre helt ude i skoven eller vildt overdrevne.

Så din teenager har virkelig brug for, at du udfylder hullerne og retter unøjagtighederne.

Det kan måske føles grænseoverskridende at tale med dit barn om hans/hendes spirende seksualitet, og de følelsesmæssige og fysiske forandringer der sker med ham/hende.

Men vær åben – du er sandsynligvis den eneste der taler med ham/hende om det.

For eksempel, hvis din teenagedreng har haft natlig sædafgang - en "våd drøm" - uden at have hørt om dette på forhånd, kan han måske tro, at der er noget galt med ham, men være for flov til at tale med en voksen om det.

Han har brug for at vide fra en pålidelig kilde - dig - at det er en naturlig del af en drengs fysiske udvikling.

På samme måde er det være vigtigt at tale med din teenagedatter om menstruation, før den kommer.

Vigtigst er det, at din teenager ved, at han/hun kan komme til dig med spørgsmål og bekymringer, og at du åbent og fordomsfrit giver ærlige svar og hjælper med at løse eventuelle problemer og udfordringer.

Det kan også være grænseoverskridende for din teen, at du pøser ud af info om sex og onani, uden at han/hun har spurgt om det. Men det er vigtig information for dit barn. Også at lære om egne og andres grænser, om hvad der er passende opførsel, offentligt såvel som privat. Lær f.eks. dit barn at man lukker døren til toiletet, at onani foregår på barnets værelse bag en lukket dør, og at man altid banker på før man går ind ad en lukket dør.

Dit barn med synsudsættelse opfanger ikke ansigtsudtryk, kropsholdninger og gestus, så du skal lære ham/hende om de måder, som seende viser hinanden hvornår de synes det er i orden f.eks. at blive krammet eller kysset, og hvordan de kan vise, at de kan eller ikke kan lide visse former for opførsel. Lær dit barn hvornår, hvor og hvordan man kan udtrykke hengivenhed for andre, og forklare konsekvensen af upassende opførsel overfor andre.

## Seksualundervisning i skolen

Hvis din teenager skal have seksualundervisning i skolen, kan du bede læreren om at der på forhånd er sørget for, at alle undervisningsmaterialer er tilgængelige – digitale såvel som trykte. Det kan desuden være nødvendigt, at dit barn får anatomisk korrekte modeller i naturtro størrelse, f.eks. penisattrapper, og også mulighed for at øve sig på at bruge prævention på attrapperne. Oplysningerne skal muligvis forklares mere detaljerede at læren, end de seende kammerater har brug for. Aftal med læreren, at han/hun er opmærksom på dette. I skolen er det kun læreren der kan sikre, at dit barn har fået fat på alle oplysningerne.



Man bliver nødt til at teste sine egne grænser. Altså der er ikke andet for end at springe ud i det, og det er pisse skræmmende, men der er sgu ikke så meget andet at gøre. Så må man tage det som det kommer, selvom det er den mest irriterende ting at få at vide

– 21-årig kvinde med blindhed

om at gå til fester

## Fester

Mange unge med synsnedsættelse fravælger ofte fester, da det kan opleves uoverskueligt at være sammen med mange mennesker, man ikke kender, i mørke og med larm uden at kunne orientere sig med hjælp af syn og hørelse. Det er vigtigt, at prioritere fester og andre måder at være sammen på som ung, ellers kan dit barn komme til at føle sig udenfor fællesskabet og mister muligheden for at træne det sociale.

Det kræver både mod og tillid til egne kompetencer at tage til fest, som er et arrangement, hvor der ikke er en fast struktur, hvor vennerne bliver fulde og man måske kan se mindre end normalt, fordi det er mørkt. Kontrollen er ofte vigtig, når man har en synsnedsættelse og tager man til fest, er det nødvendigt at slippe lidt af kontrollen.

Der kan opstå mange situationer i løbet af natten, og her kan det hjælpe, at du taler med din teenager om de situationer, der kan opstå og hvordan din teenager kan håndtere dem. F.eks. hvad den unge skal gøre, hvis han/hun bliver væk fra sine venner.

Som forældre kan der være mange bekymringer forbundet med at lade sin teenager med synsnedsættelse tage med til fester, men det er vigtigt, at du alligevel presser på i forhold til at deltage i fester såvel som andre aktiviteter, da det er vigtigt for at skabe fællesskab og venskaber.

Gode råd til forældre:

- Pres på i forhold til at din teenager deltager i fester og andre sociale aktiviteter.
- Tal konkret om, hvad din teenager kan sige og gøre, når han eller hun er til fest. Det kan give en tryghed at tale situationen igennem på forhånd.
- Lav en aftale om, hvad der skal ske, hvis din teenager f.eks. bliver væk fra sine kammerater i byen etc. Det kan give tryghed at være forberedt på situationen.

Gode råd fra 21-årige Mia med blindhed til andre unge med synsnedsættelse:

- Prøv at tage med til fest, og hvis det så er forfærdeligt, så prøv igen, og hvis det så er forfærdeligt, så prøv at gøre noget andet.
- Tag f.eks. med til private fester, hvor du har en eller flere nære venner, som du stoler på.
- Tag med til warm up og tag hjem, når de andre går i byen. Det er alligevel warm ups, der er de sjoveste.
- Det allervigtigste er at lytte til sig selv. Husk at du ikke behøver en grund til ikke at ville tage med videre i byen eller til fest på skolen.



I ansøgninger og jobsamtaler skal du fortælle om dig selv, dine bevæggrunde for at søge jobbet og dine jobkvaliteter. Informer omkring dit nedsatte syn og læg vægt på de midler og metoder, du har til at løse opgaven med nedsat syn. Opfordrer arbejdsgiver til at indhente mere information hos de lokale kommunikationscentre eller IBOS.

- Synskonsulentens råd til unge med synsnedsættelse

## Fritidsjob

Unge med synsnedsættelse, der har haft et fritidsjob og/eller har prøvet at søge jobs under skole- og studieårene, har større chance for at komme i job efter de er færdig med deres uddannelse.

Det spiller også ind på jobmulighederne, at dit barn kan bevæge sig selvstændigt rundt og f.eks. selv kan tage offentlig transport.

## Sådan hjælper du dit barn på arbejde.

Landsforeningen for forældre til blinde og svagsynede (LFBS)s råd til forældre:

**#1** Hav forventninger. Forældre skal først og fremmest forvente det samme af et barn med synsnedsættelse som af søskende og jævnaldrende. Både socialt, personligt, fagligt og i forhold til, at de også en dag tager en uddannelse og får arbejde som voksne.

**#2** Giv pligter. Forestillinger om job begynder tidligt. Børn med synsnedsættelse har også godt af at gå ud med skraldespanden, vaske op eller smøre sin egen madpakke. Det giver erfaring med at bidrage til fællesskabet, først i familien og senere på arbejdsmarkedet.

**#3** Tal om arbejde i detaljer. Børn der kan se, oplever arbejdsmarkedet gennem øjnene. At nogen sætter varer på hylder i supermarkedet, andre kravler på stillads med en hammer eller går i hvid kittel og undersøger patienter med stetoskop. Børn med synsnedsættelse har brug for i stedet at lytte til konkrete, detaljerede fortællinger om, hvad familien selv laver på arbejdet, hvad naboen gør, og hvordan voksne i nærsamfundet arbejder og ser ud. Snak ved middagsbordet.

**#4** Skub ud i verden. Forældre skal opmuntre deres barn til at gøre noget uden for hjemmet, for man lærer om arbejde ved selv at arbejde. Lad dem lave loppemarked på fortovet eller servere soft og kage til sommerafslutning i gymnastikforeningen eller ved vejfesten. Hjælp dit barn til at få et fritidsjob som babysitter, hundeluffer eller bilvasker.

**#5** Giv dem rollemodeller. Lad dit barn møde unge og voksne med en synsnedsættelse, der er i uddannelse eller arbejde, og som mestrer deres liv. Så kan barnet spejle sig i, at det er muligt og føje det til sin egen selvforståelse og identitet. Hjælp evt. barnet med at finde ud af, hvilke skridt rollemodellen tog for at nå sit mål.

## Giv dit barn pligter

Ved at give barnet pligter lærer du barnet basale færdigheder, som er brugbare, når de skal varetage et job. Det er færdigheder såsom planlægning, organisering og at færdiggøre de opgaver, man sætter sig for.

Udover at barnet får en tilfredsstillelse af at hjælpe til derhjemme, lærer barnet også at klare sig selv og bruge forskellige redskaber, som f.eks. støvsuger, vaske-maskine og piskeris. Samtidig får barnet en forståelse for den tilfredshed, der ligger i at udføre et ordentligt stykke arbejde og den gevinst man får, som f.eks. rene tallerkener, et rent værelse eller et sundt kæledyr. Igen er det vigtigt at huske, at børn med synsned-sættelse ofte har behov for længere tid til at lære. Giv dig tid til at introducere pligten til barnet.

Metoder du kan bruge til at introducere dit barn til pligter:

- Guid barnets hænder med dine egne og vis på denne måde, hvad barnet skal gøre.
- Del pligten op i små skidt og introducer løbende barnet for næste skridt efterhånden som det bliver fortrolig med skridtet før. Start f.eks. med at lade barnet sætte sin egen tallerken i opvaskemaskinen, og sæt løbende ekstra mål, som f.eks. at tænde på knappen, finde en opvasketabs frem og lægge den i opvaskemaskinen, indtil barnet til sidst selv kan fylde opvaskemaskinen og tænde den.
- Lad barnet udforske "før og efter" for et "projekt", f.eks. før barnet skal pakke en gave ind, kan du lade barnet se/mærke en gave, som er pakket ind, og derefter vise gavepapiret, gavebånd og fortælle, hvordan barnet skal pakke gaven ind. Eller f.eks. før du beder barnet om at lægge et håndklæde sammen, så "vis" barnet med syn eller hænder, hvordan et foldet håndklæde ser ud.
- Når barnet er tryk ved en pligt og ved hvordan det skal gribe pligten an, kan du udfordre barnet ved at bede det om at lave aktiviteten på andre måder. F.eks. hvis barnet ved hvordan et håndklæde skal lægges sammen, kan du bede det lægge vaskeklude eller sengetøj sammen.
- Det er vigtigt, at du lader barnet klare pligten eller delen af pligten selv, selvom det kan tage længere tid, end hvis du klarer det hele selv.

## Erhvervspraktik

Erhvervspraktik er dit barns mulighed for at prøve et rigtigt arbejde. Det er en mulighed for at afprøve en ide eller drøm – eller prøve noget helt nyt - og få erfaring fra virkeligheden. Måske opdager dit barn noget nyt om sig selv, en evne eller interesse.

At være i erhvervspraktik kan give dit barn inspiration til sit valg af uddannelse og være med til at afklare, hvilken vej barnet skal vælge efter skolen.

Det kan også være et afbræk fra skolen, hvis dit barn er skoletræt.

Alle elever i folkeskolen har ret til at komme i praktik, også kaldet erhvervspraktik, i en uge i 8. klasse og en uge i 9. klasse. Retten gælder alle, også unge med særlige behov eller handicap.

Dit barn skal selv finde en arbejdsplads, hvor det kan komme i erhvervspraktik. Her kan barnet bruge sit netværk til at finde frem til en spændende arbejdsplads eller et job, barnet kunne tænke sig at prøve.

Brug eventuelt skolens UU vejleder til at sparre med.

Barnet kan f.eks. spørge dig som forælder, moster/onkel eller lære at lede efter muligheder på de sociale medier. I kan også finde inspiration til jobs på [www.ug.dk](http://www.ug.dk).

Det er vigtigt, at du som forælder støtter op omkring dit barns søgen efter en praktikplads, men at du giver plads til at lade barnet prøve at finde en praktikplads selv. Du kan komme med gode idéer og råd til barnets jobsøgning, hjælpe barnet med at lave en præsentation af sig selv (CV), men lade barnet selv tage kontakt til virksomheden.

Læs mere om erhvervspraktik og hvordan dit barn griber det an at finde en praktikplads i Børne- og Undervisningsministeriets pjecer

Brug din ret til erhvervspraktik & Ret til erhvervspraktik. Du finder dem på [stukovm.dk](http://stukovm.dk)



## IBOS Mentorordning:

Hos IBOS' (Instituttet for Blinde og Svagsynede) mentorordning kan dit barn få sparring hos en mentor, der selv har en synsnedsættelse og er under uddannelse eller på arbejdsmarkedet.

Dit barn kan deltage i mentorordningen, hvis barnet selv skal til at vælge uddannelse, eller netop er blevet uddannet og skal til at søge job.

Mentoren kan svare på spørgsmål ud fra sine egne erfaringer, og dit barn kan også få forslag til, hvordan det kommer videre i uddannelse eller på arbejdsmarkedet.

Læs mere på [IBOS.dk](http://IBOS.dk)

## CASE: Fritidsjob

### Indblik i Annas forløb

Anna på 13 år har nedsat syn, og ser næsten ikke noget på sit venstre øje. Anna har arbejdet i den lokale svømmehals café i fire måneder. Anna har tilknyttet en synskonsulent på det lokale kommunikationscenter i familiens hjemkommune. Synskonsulenten er uddannet indenfor synsområdet og har særlig erfaring indenfor skoleområdet.

### Det første fritidsjob

Jobbet i svømmehallens café er Annas første fritidsjob. Anna laver mad og smører sandwich, vasker op, tørrer borde af og står ved kassen. Hun kan bedst lide at stå ved kassen, fordi hun synes, det er sjovt at snakke med kunderne.

Anna har på opfordring af en veninde søgt jobbet i svømmehallens café, så hun kan tjene sine egne penge. Men det er ikke kun pengene, der er vigtige for Anna. Fællesskabet med kollegaerne og forventningerne til hende er ligeså vigtige. Hun kan desuden godt lide, når det går stærkt i caféen, når hun bliver udfordret og skal have fokus på mange ting på én gang.

### Synsnedsættelsen en hemmelighed

I starten holdt Anna sin synsnedsættelse hemmelig for arbejdsgiver og kollegaer af frygt for ikke at få jobbet. Efter hun havde fået jobbet, tog Anna mod til sig og fortalte sin chef om synsnedsættelsen. Heldigvis havde Anna intet at frygte, og hendes chef tog godt imod beskeden. Anna fortryder nu, at hun skjulte det for sin chef: "Jeg vil helt sikkert sige det næste gang. Det var bare fordi, at det var mit første job, så jeg vidste ikke helt, hvordan det var".

Anna fortæller om synsnedsættelsen til hendes kollegaer, efterhånden som hun opbygger et



tillidsfuldt forhold til dem. De fleste af hendes kollegaer er mellem 13 – 20 år, og hun vil helst ikke føle sig anderledes. Hun oplever nogle gange, også i skolen, at synsnedsettelsen får for meget opmærksomhed, hvis hun nævner den: "Hvis jeg siger det, bliver der bare lavet et større problem ud af det. Så i stedet for at lave et kæmpe drama, så lader jeg nogle gange være med at sige det".

Hun mener dog også, at det nogle gange kan være en fordel at snakke åbent om synsnedsettelsen: "jeg tror, det er en fordel at sige, at man ikke kan se... Alle kan jo godt være klodset, men hvis du ikke kan se, så sker der som regel flere uheldige ting. Hvis de ved det, tænker folk "hun kunne ikke se det alligevel, så det er fint nok".

## Kasseapparatets skærm driller

Kunderne lægger ikke mærke til Annas synsnedsettelse, selvom hun selv er opmærksom på, at hendes adfærd kan være lidt ud over det sædvanlige. F.eks. når hun skal helt tæt på kasseapparatets lille skærm med højre øje, for at se, hvad kunden skal betale: "hvis der var en, der næsten stod med sit hoved helt nede i skærmen, så vil jeg nok selv synes, at det var lidt mærkeligt". Hun synes dog ikke, at det er nødvendigt at forklare sin synsnedsettelse over for kunderne, og har fundet en god måde at klare situationen på. Hun bruger den tid, det tager for kunden at finde kontanter eller kort frem, på hurtigt at tjekke prisen på skærmen med sit gode øje.

Anna er dog ved at forene sig med computerskærmen efter fire måneder, fordi hun nu har overblik over, om det f.eks. er den orange eller hvide knap, man skal trykke på, hvis kunden skal have en hotdog. Nu er det kun, hvis kunden skal have en mindre populær vare, at Anna bliver udfordret på sit syn. Her skal hun nogle gange have hjælp.

## Fællesskabet med kollegaerne

Noget af det bedste ved jobbet er det fællesskab, Anna oplever med kollegaerne, særligt når der

opstår pauser til at snakke og lære hinanden at kende ind imellem de travle perioder, hvor det skal gå hurtigt. I starten kunne Anna godt være lidt nervøs for, hvad kunder og kollegaer syntes om hende, men nu er hun mere afslappet " når jeg går rundt og snakker med folk i caféen, også folk der er ældre end mig, så er de ligeglade om du er mærkelig eller ej". Hun nyder at være en del af andre fællesskaber, end det i skolen.

## Fremtidsdrømmene

Efter at være startet i caféen i svømmehallen, er Anna blevet bekræftet i, at hun gerne vil arbejde med mennesker. Hun vil dog ikke arbejde på en café hele sit liv: "Jeg tror ikke, som mit fremtidsjob, men hvis jeg går på gymnasiet, så vil jeg helt sikkert have et fritidsjob, der minder om det".

Anna drømmer om at få en uddannelse inden for teater. Hun mener, at hun kan lære meget fra sit fritidsarbejde, som hun kan bruge i teaterbranchen "Når det er mig, der er ved kassen, så kan man godt sige, det er mig der er i spotlyset, fordi at alle venter på at komme hen til mig for at blive betjent".

## Annas tre råd til andre unge med synsnedsettelse, som gerne vil have et fritidsjob:

1. Søg flere steder. Du får sikkert ikke job, hvis du kun søger ét sted. Gå rundt til forskellige børnehaver, caféer og spørg. Der er ikke nogen, der bliver sure. De siger allerhøjest, at de ikke mangler en lige nu, eller skriver senere.
2. Det har ikke en betydning, at man ikke kan se, nærmest uanset hvor det er henne, om du kan se eller ej, så er du som regel altid velkommen.
3. Vælg et job, som du godt kan lide. Det handler ikke kun om at tjene penge. Tænk to gange over, om det virkelig er det her, du har lyst til, og om du ville kunne se dig selv gøre det i et år.

# Efterskole

Måske har dit barn lyst til at komme på efterskole i 8., 9. eller 10. klasse. Enten fordi han/hun trænger til forandring, måske for at prøve forskellige interesser og fag af, og finde sig selv eller fordi han/hun har behov for mere socialt samvær og det fællesskab, som efterskolerne tilbyder. Også hvis dit barn har et problem med at være social, kan et efterskoleophold være rigtig godt, da det er med til at udvikle deres sociale kompetencer og relationer.

Eller måske er dit barn ved at afslutte grundskolen, men endnu ikke parat til eller klar på valg af ungdomsuddannelse, og også her kan efterskolen være en god løsning og tænkepause. Efterskolerne arbejder med og forbereder deres elever, så de efterfølgende er klar til en ungdomsuddannelse. Ligesom efterskolerne også tilbyder studievejledning.

De færreste efterskoler har erfaring med elever med synsnedsettelse, så vælg ikke dit barns efterskoler ud fra det kriterie. Se i stedet på

- Hvad der er dit barns største interesse? Efterskolerne er som regel meget temarettede f.eks. rollespil, idræt, dans, teater, heste osv. Brug dette som en prioritet i valg af efterskole.
- Geografisk placering. Skal efterskolen være tæt på hjemmet eller i en helt anden landsdel? Placeringen kan udvikle dit barn færdigheder i f.eks. at rejse alene eller sammen med kammerater til og fra efterskolen.
- Brug synskonsulenten og evt. dit barns lærere til at finde det bedste efterskoletilbud målrettet dit barns behov og muligheder.

Før dit barn starter på efterskolen, gælder de samme forberedelser som da han/hun startede i skole, og også her kræver koordineringen af overgangen god tid og grundig planlægning.

Et efterskoleophold betyder ofte kommuneskift og dermed skift af synskonsulent og udbyder af hjælpemidlerne, og hvis dit barn selv skal rejse frem og tilbage mellem efterskolen og hjemmet, skal der på forhånd trænes orientering & mobility med ham/hende.

Læs mere om disse forhold og forberedelser i vores vejledning

## De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsettelse

### 0-17 år i dagtilbud og skole

### Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer

### Udskoling

som er målrettet fagpersoner, men som også giver dig og dit barn nyttig viden og vejledning.

Vejledningen kan bestilles eller downloades hos Synscenter Refsnæs på [synref.dk](http://synref.dk)

## Ungdomsuddannelse

I udskolingen begynder slutspurten hen mod et ungdomsuddannelsesvalg.

Allerede i 7. klasse, eller i slutningen af mellemtrinnet bør du og dit barn med synsnedsættelse begynde at tale om, at der i de kommende år vil være fokus på uddannelsesparathedsvurdering og vejledning til en ungdomsuddannelse.

- I et uddannelsessystem, som hele tiden er under forandring og kan være svært at overskue, kan det være nødvendigt, at I får en grundig vejledning af UU vejlederen.
- Diskuter også gerne overvejelserne om valg af ungdomsuddannelse med synskonsulenten og dit barns lærere, som kender dit barn fagligt og hans/hendes styrker og svagheder.

Læs meget mere om valg af ungdomsuddannelse og videregående uddannelse og om overgangen til ungdomsuddannelsen i vores vejledning.

**De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsættelse**  
**0-17 år i dagtilbud og skole**  
**Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer**  
**Udskoling**

som er målrettet fagpersoner, men som også giver dig og dit barn nyttig viden og vejledning.

Vejledningen kan bestilles eller downloades hos Synscenter Refsnæs på [synref.dk](http://synref.dk)



Jeg glæder mig til at prøve at komme ud og have sit eget og ligesom prøve at være sig selv, ligesom at man kan invitere de mennesker, som man har lyst til at se uden at skulle sige til sine forældre, at de her kommer lige nu og sådan noget... Og prøve at være lidt alene med sin kæreste, uden at forældrene engang imellem er i nærheden.

– 20-årig mand med nedsat syn

## Skal dit barn flytte hjemmefra?

Der kan være mange bekymringer omkring, at dit barn skal flytte hjemmefra, fordi du er vant til at give støtte i mange forskellige situationer. Mange forældre finder tryghed i, at deres barn kommer hjem hver dag.

Den unge med synsnedsættelse 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.



Der er selvfølgelig den del, at når Mia bor alene, så ved man ikke, om hun er kommet hjem, og skal man så ringe hver dag? Det må vi finde ud af, hvordan skal være, for det synes jeg da, er en helt vild tryghed, at Mia kommer herhjem hver dag. Det må vi jo bare lave nogle rutiner for, så Mia ikke føler, at hun er overbebyrdet med informationsflow. Jeg er i hvert fald kommet dertil, at jeg synes det er rigtig fint, at Mia flytter hjemmefra, og jeg tror at hun er mega klar til det.

– Mor til 21-årig med blindhed

## Forbered dig på at dit barn flytter hjemmefra

Gennem hele barnets opvækst er der fokus på at gøre barnet så selvstændigt som muligt, og det er en stor fordel, hvis den unge allerede ved, hvordan man laver mad, gør rent og selvstændigt finder rundt, før han/hun flytter hjemmefra.

Det kan være en tryghed for både forældre og den unge, hvis I, i årene op til at den unge flytter hjemmefra, giver den en ekstra skalle med f.eks. at lære at lave mad og selvstændigt bevæge sig rundt.

Lav mad sammen med dit barn – og lad være med at overtage. Hav f.eks. en målsætning om at den unge skal kunne lave fem retter

mad fra bunden, herunder også at skære med kniv og tage det varme fad ud af ovnen. Nogle unge vil kunne lære at lave mad fra bunden, hvor andre vil være mere afhængig af mad, der er færdigtilberedt.

Afdæk med den unge, hvordan den unge vil sørge for sin daglige mad, så det ikke ender med fastfood hver dag.

Sørg for at den unge har noget at stå op til, og at den unge har et netværk omkring sig.

Sørg for at den unge kan lægge et budget og har lært om pengenes værdi.

Sørg for at den unge lærer at færdes med offentlige transportmidler, f.eks. til indkøbsmuligheder og til besøg hos venner og familie. Sørg desuden for at den unge ved, hvordan man bruger den hvide stok og søg om mobility-undervisning gennem kommunen, så den unge kan lære de mest nødvendige ruter omkring sit nye hjem.

Du kan evt. søge om en ledsager gennem kommunen, som kan følge den unge til fritidsaktiviteter.

Vær opmærksom på at den unge kan komme til at føle sig isoleret og alene. Opmuntr den unge til at vedligeholde den sociale kontakt med venner og familie, eller at starte til en fritidsaktivitet, hvor den unge kan møde andre.

Giv dit barn plads til og mulighed for at prøve at klare de fleste ting selv og giv plads til fejltagelser. Det er sådan, den unge får erfaringer og finder ud af, i hvor høj grad han/hun kan klare sig selv.

IBOS har lavet podcasten **Forældrekursus #11: Flytte hjemmefra** - med viden og gode råd til forældre, der har et barn med synsnedsethed, der skal flytte hjemmefra. Find den på [ibos.dk](http://ibos.dk)

DBSU afholder regelmæssigt kurset **"Forældre-fri - Sådan flytter du hjemmefra"**, hvor forældre også kan tilmelde sig et sideløbende kursus om at "give slip". Find kurset på DBSUs hjemmeside [dbsu.dk](http://dbsu.dk)

# Aktører på synsområdet

## Synsregister og synskonsulent

Når diagnosen er stillet, bliver dit barnet tilmeldt Synsregisteret, hvis du giver tilladelse til det. Tilmeldingen til Synsregisteret betyder, at du og dit barn og dagtilbud og skole kan få vejledning og rådgivning af en lokal synskonsulent.

Dit barn er tilmeldt synsregistret til det fylder 18 år eller hvis barnet ikke længere opfylder kravene til at være tilmeldt fordi synet er forbedret.

Efter tilmelding til Synsregistret bliver der automatisk sendt en orientering til jeres kommune samt til den lokale synskonsulent, så kommunen er orienteret om, at dit barn har behov for støtte, og at disse indsatser skal sættes i gang.

Dit barn får tildelt en synskonsulent som kontakter jer umiddelbart efter tilmeldingen, med henblik på vejledning og rådgivning i jeres nye situation. Vejledningen foregår i hjemmet, og i dit barns dagtilbud eller skole.

Synskonsulentens opgave er sammen med dig og relevante fagfolk omkring dit barn f.eks. dagplejer, pædagoger og lærere at beskrive dit barns synsevne og synsfunktion og ud fra dette sætte relevante tiltag i gang, så barnet får de bedste udviklings- og læringsbetingelser.

Synskonsulenten indgår i hele dit barns forløb fra det er 0-17 år og kan løbende og ved behov vejlede og undervise dit barn, jeres familie og de fagfolk der er omkring barnet i dagtilbud, skole, fritidstilbud og på uddannelsesinstitutioner.

Synskonsulenterne er i nogle kommuner specialiserede i førskolebørn, skolebørn eller unge, hvilket kan betyde, at dit barn skal skifte synskonsulent undervejs, hvis det er organiseret sådan i jeres kommune.

## Kommunen og kommunens sagsbehandler

Det er kommunen, du går til for at finde de offentlige hjælpe- og støttetilbud, I har adgang til, som familie med et barn med synsnedsættelse. Kommunen skal tilbyde jer gratis rådgivning, undersøgelse og behandling. Det er den enkelte kommune, der – med udgangspunkt i lovgivningen – vurderer og afgør, hvilke tilbud om hjælp og støtte I kan få. Kommunernes tilbud kan variere, da kommunerne selv fastlægger deres serviceniveau inden for lovens rammer. Det betyder at de tilbud om støtte I får, måske ikke tilbydes i en anden kommune og omvendt. Normalt vil kommunen give støtte ud fra en vurdering af hele jeres families samlede situation, men med særligt fokus på jeres barns behov.

Den ansvarlige for at koordinere barnets forløb og behov for indsatser, afhænger af den enkelte kommunes organisering på børnehandicapområdet. Den koordinerende funktion kan varetages af enten den kommunale sagsbehandler eller af synskonsulenten. Synskonsulenten vil ofte være bindeled mellem jer, barnets dag- og skoletilbud, PPR, optikere og andre relevante fagpersoner.

Som familie er det vigtigt at I også byder ind med viden, så sagsbehandleren kan tilrettelægge den bedst mulige støtte. Det er jer, der kender jeres familie bedst. Desuden skal I også have mulighed for at medvirke i behandlingen af jeres sag, og det er sagsbehandlerens opgave at planlægge forløbet på en måde, der inddrager jer.

For at få et godt sagsforløb er det derfor vigtigt, at både I og sagsbehandleren bidrager mest muligt. Hvis I allerede tidligt i forløbet får afklaret begge parter muligheder og forventninger, styrker I et konstruktivt samarbejde fremover. I kan f.eks. bidrage med:

- At beskrive jeres barn grundigt, f.eks. barnets behov og handicap
- At beskrive familiens samlede situation grundigt
- At tænke over og beskrive jeres forventninger til samarbejdet

Sagsbehandleren kan bidrage ved bl.a. at fortælle jer om:

- Hvordan er det offentlige system bygget op?
- Hvilke former for hjælp og støtte er der mulighed for?
- Hvad er lovgrundlaget for støtten?
- Hvordan er sagsgangen?

Hvis I har et kommunikationshandicap eller ikke taler/forstår dansk, har I ret til gratis tolkebistand, når I skal til møder om jeres barn. Det er jeres kommune eller den myndighed, der står for mødet, der skal sørge for en professionel tolk.

## Familievejlederordningen

Hvis dit barn er under 18 år og får konstateret en synsnedsettelse, skal kommunen tilbyde jer familievejledning. Med familievejledningen får du viden om, hvilke muligheder din familie har for hjælp og støtte. Kommunen skal tilbyde jer en rådgivende samtale senest tre måneder efter, at den har fået besked om at jeres barn har en betydelig eller varigt nedsat fysisk funktionsevne. Dette gælder uanset, hvornår i jeres barns liv funktionsnedsettelsen bliver konstateret.

Bliver I ikke kontaktet, så opsøg selv kommunen. En del kommuner har desuden udarbejdet informationsmateriale om hjælp og støtte til familier med et barn med handicap. Søg på jeres egen kommunes hjemmeside.

## PPR Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR), er et kommunalt tilbud som rådgiver og vejleder forældre, dagtilbud og skoler om børn og unge mellem 0-18 år ved behov for specialpædagogisk bistand.

PPR kan tilbyde råd og vejledning, f.eks. hvis barnet:

Udvikler sig langsomt (fx forsinket i sin motoriske eller sproglige udvikling)

Har udfordringer indenfor adfærd, kontakt og trivsel i skole eller daginstitution

Har udfordringer indenfor høre- og sprogområdet

Har faglige vanskeligheder

Har en funktionsnedsettelse eller et handicap.

I kan som forældre selv henvende jer til PPR, men jeres barn kan også blive henvist gennem sundhedsplejerske, daginstitutionen eller skolen. Hvis der indstilles til PPR vedrørende et barn, vil indstillingen altid foregå i samarbejde med barnets forældre.

PPR har som udgangspunkt ikke højt specialiseret synsfaglig viden, men samarbejder tæt med synskonsulenten om barnets behov og forløb.

## DUKH Den Uvildige Konsulentordning på Handicapområdet

Du kan kontakte DUKH for at få råd og information om reglerne på handicapområdet. F.eks. kan du bruge DUKH for at få information om lovgivning og støttemuligheder, hvis samarbejdet og dialogen med sagsbehandler er svær, eller hvis du er utilfreds med en afgørelse i jeres sag og er i tvivl om mulighederne for at klage.

DUKH rådgiver kun og kan altså ikke beslutte eller tildele jer støtte eller ændre afgørelser, der er truffet af myndighederne. DUKH kan heller ikke være bisidder for jer. DUKH har produceret en række lovguides, hvor I kan finde brugbar information om de gældende regler på området. De kan hentes gratis på [DUKH's hjemmeside](#).



## Landsdækkende tilbud – Synscenter Refsnæs og IBOS

Højt specialiserede indsatser på synsområdet leveres blandt andet af landsdækkende specialrådgivningstilbud, herunder Synscenter Refsnæs og IBOS. En række ydelser er siden 2014 blevet koordineret af VISO (den nationale videns- og specialrådgiverorganisation) i Socialstyrelsen. Landsdækkende tilbud på synsområdet har højt specialiseret viden og erfaring med individuelt tilrettelagte indsatser. De landsdækkende tilbud varetager blandt andet følgende opgaver:

- Specialrådgivning
- Skoletilbud særligt tilrettelagt for blinde og svagsynede børn
- Døgntilbud særligt tilrettelagt for blinde og svagsynede børn
- Dagtilbud særligt tilrettelagt for blinde og svagsynede børn
- Kursusvirksomhed for børn, unge, forældre og andre pårørende samt fagprofessionelle
- Udredning
- Særlig materialeproduktion

Se mere på Synscenter Refsnæs' hjemmeside: [synref.dk](http://synref.dk)

Se mere på IBOS' hjemmeside: [ibos.dk](http://ibos.dk)

## Sundhedsplejerske

Sundhedsplejersken er en del af kommunens sundhedstjeneste. Sundhedsplejersken tager ud og besøger spæd- og småbørnsfamilier for at sikre, at barnet trives både fysisk og psykisk og udvikler sig som det skal.

Sundhedsplejersken er uddannet sygeplejerske og har taget en efteruddannelse, hvor hun/han er specialiseret i at varetage familien og barnets behov fra graviditeten, til barnet går ud af skolen.

Alle, som skal være forældre, får tilbudt besøg af sundhedsplejersken.

Sundhedsplejersken kommer ikke for at finde fejl i den måde, I indretter jer på som familie. Det er et tilbud om støtte, hvor I som familie kan spørge om alt det, I er i tvivl om.

Sundhedsplejersken samarbejder ofte tæt med synskonsulenten.

## Afdeling for Øjensygdomme, Kennedycentret

Tidligere kendt som Øjenklinikken. Afdeling for Øjensygdomme undersøger, behandler og plejer patienter med medicinske og kirurgiske øjensygdomme i tæt samarbejde med de praktiserende øjenlæger.

Se mere på Rigshospitalets hjemmeside: [rigshospitalet.dk](http://rigshospitalet.dk)

## Specialoptisk indsats

Den specialoptiske indsats kan leveres fra en leverandør, som har en specialoptiker tilknyttet. Indsatsen kan også leveres fra det lokale kommunikationscenter, eller i komplicerede tilfælde fra et landsdækkende tilbud. Den bevilgede svagsynsoptik skal ledsages af instruktion og vejledning i optimal udnyttelse af optikken. Dette sker i samarbejde mellem jer, specialoptiker, barnet, synskonsulent og andre personer, som drager omsorg for barnet. De specialoptiske løsninger skal jævnligt evalueres i takt med ændret synsfunktion og ændringer i miljø - eksempelvis i forbindelse med skolestart og de stigende krav til læsning gennem grundskole, uddannelse og fritid.

# Referencer

Adelgaard TB (2018). **Situationsbestemt motivation**. En kvalitativ undersøgelse af motivationsfaktorer og deltagelse hos børn med alvorlig synsnedsættelse i alderen 3 til 6 år i forbindelse med planlagte pædagogiske aktiviteter i dagtilbud. Speciale i pædagogik. Odense: Syddansk Universitet, Humanistisk Fakultet

Allman C.B., Lewis S. & Spungin S.J. (eds.). (2014). **ECC Essentials. Teaching the Expanded Core Curriculum to Students with Visual Impairments**. New York, N.Y.: AFB Press, American Foundation for the blind.

Amilon A. et al. (2017). **Blinde og stærkt svagsynedes levevilkår. Muligheder og barrierer for samfundsdeltagelse**. Kbh.: Vive

Bengtsson S., Mateu N.C. & Høst A. (2010). **Blinde børn – integration eller isolation? Blinde børns trivsel og vilkår i hjemmet, fritiden og skolen**. Kbh.: SFI.

Bjørnholt H. et al. (2004). **Småbørn med synshandicap. Ideer til samvær, leg og oplevelser**. Hellerup: Videncenter for Synshandicap.

Brandsborg K. (2008). **”Er det noe galt med øyne-ne?” Tanker og følelser ved å få og ha et barn med synshemming. Temahefte**. Oslo: ASSISTANSE, Interesseforeningen for barn og ungdom med synshemming.

Byriel L. & Knigge M.L. (2013). **Forældre til et barn med fysisk eller psykisk handicap. Guide til hjælp og støtte**. Odense: Socialstyrelsen.

Cavanaugh, B. & Giesen J.M. (2012). A Systematic Review of Transition Interventions Affecting the Employability of Youths with Visual Impairment. **Journal of Visual Impairment and Blindness** 106(7), 400-413.

Chen D. (ed.) (2014). **Essential elements in early intervention: visual impairment and multiple disabilities, 2. ed.** New York, N.Y.: AFB Press, American Foundation for the blind.

Davies J. [u. år]. **Sexuality-education for children with visual impairments. A parents-guide**. Austin, TX: Texas School for the Blind and Visually Impaired.

**Developing the Best Education for Your Child with Blindness or Visual Impairment** (2016). Watertown, Mass.: Perkins School for the Blind.

Enge J.E. (2015). **Hvilken bevissthet har foreldre til blinde barn om barnets selvstendighetsutvikling? Afhandling**. Heimdal: Statped midt.

**Forløbsbeskrivelse: Rehabilitering og undervisning af børn og unge med alvorlig synsnedsættelse 0-18 år**. 2. udg. (2020). Odense: Socialstyrelsen.

Fyhr, G. (2002). **Den ”forbudte” sorg – Om forventninger og sorg omkring det handicappede barn, 2. udg.** Kbh.: Komiteen for Sundhedsoplysning.

Greeley J.C. & McCall M.D. (2018). **Teaching Life Differently: The Expanded Core Curriculum for Babies and Young Children with Visual Impairment**. Watertown, Mass.: Perkins School for the Blind.

Haugaard A. (red.) & Jensen T.S. (red). **Øjensynligt. Tema: Børn, unge & job** (2019). [u. sted]: Landsforeningen af forældre til blinde og svagsynede, LFBS. Lokaliseret 12. November 2020 på: <https://www.lfbs.dk/wp-content/uploads/2019/04/%C3%98jensynligt-nr.-1-2019.pdf>

Hou Olsen G. (red.) (2005). **Leg med din baby : 0-12 måneder**. Kbh.: Politiken.

Husby S.I. et al. (1992). **Mobility som metode til at forebygge passivitet hos blindfødte børn**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

**IBOS' E-mentorordning** (u. år). Hellerup: Ibos, Institut for Blinde og Svagsynede. lokaliseret 17. juni 2020 på:

**Information about vision impairment. Guide for parents** (2016).



London: RNIB, Royal National Institute of Blind People.

Jeremiassen R. (2013). Å se ved **bevægelse**. Holmestrand: Statped.

Johnson M. (2018). **De fire stadier i accepten af den hvide stok**.

Jørgensen B.I.P. (2019). **Tidlig indsats ift. 0-3 årige småbørn med blindhed**. Podcast. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Jørgensen T. (red.) (2018). **Tre mestringsinitiativer for forældre til børn med handicap**. Kbh.:VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Kissow A-M. (2013). **Ildræt, handicap og social deltagelse**. Ph.d.-afhandling. Roskilde: Roskilde Universitet, Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning.

Klingenberg O. et al. (2015). **Kunnskapsoversikt over forskningsfunn om læring hos barn og unge med synshemming**. Trondheim: NTNU Samfunnsforskning AS (Statped).

Kreuter L. (2008). **Lege og aktiviteter - der styrker blinde småbørns fingerkræfter**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Kreuter L.H. (2010). **Mobility med blinde småbørn - Metoder og inspiration**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Kreuter L.H. (2014). **Mobilitystokke og blinde småbørn**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Krøll M. (2016). **Litteraturstudie af unge med synsnedsættelser og sociale kompetencer**. Kbh.: IBOS, Institut for blinde og svagsynede.

Krøl M. (2017). **Sociale kompetencer - Hos unge med alvorlig synsnedsættelse. En pjece med viden og gode råd for unge, forældre og professionelle**. Hellerup: IBOS, Institut for Blinde og Svagsynede.

Lorentzen P. (2010). **Dialog med usædvanlige børn**. Århus: Materialecentret.

Lyhne J. & Langhoff Nielsen A.M. (2017). **Udviklingsbilleder : barnets udvikling fra 0-10 år**. Kbh.: Dansk Psykologisk Forlag.

Lyk-Jensen S.V. et al. (2008). **Mestring blandt forældre til børn med handicap. Evaluering af effekt, økonomi og implementering af mestringsprogrammet**. Kbh.: VIVE.

**Med kniv og gaffel – om at spise, når man har en synsnedsættelse. Gode råd og teknikker til at spise og overskue bordet** (u. år). Hellerup: IBOS, Institut for blinde og svagsynede.

Minke M. (2008). **At læse sammen med børn**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Munk Hansen M. & Nord G.C. (2019). **Mit barn skal i skole – overgangen fra børnehave til skole**. Podcast. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Nielsen L. (1994). **Grib og du kan begribe, 2. red. udg**. Kbh.: SIKON.

Nielsen L. (red.) (1991). **Rummet og jeg'et**. Kbh.: SIKON.

Nissen C. (2018). **Sansemotorik og samspil - Forstå børn der er svære at forstå**. kbh.: Dansk Psykologisk Forlag.

**Når alvorlig sygdom rammer ens barn**. (2017). Kbh: Dansk Psykologforening. Lokaliseret 2. oktober 2020 på: <https://altompsykologi.dk/2020/10/naar-alvorlig-sygdom-rammer-ens-barn/>

Ourø Hansen L. (2008). **Børn med synshandicap i daginstitution**. Kalundborg. Synscenter Refsnæs.

Ourø Hansen L. (2008). **Leg og børn med synshandicap**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Pagh Pedersen T., Weber Pant S. & Ammitzbøll J. (2020). **Motorisk udvikling ved indskolingsalderen. Temarapport fra Databasen Børns Sundhed for skoleåret 2018/19**. Kbh.: SIF, Statens Institut for Folkesundhed.

Paarup L. (2006). **Leg med dit barn - 1-8 år**. Kbh.: Politikens Forlag.

Pedersen J. (2000). **ADL og børn med synshandicap**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Pedersen J. (1998). ADL. Personlig hygiejne, af- og påklædning Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Pedersen J. (2015). **ADL-træning på de tidligste trin**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Pedersen J. (2008). **Sådan kan du påvirke børns sociale leg**. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Petersen A. (2019). **Opstart i dagtilbud**. Podcast. Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

Pladsen K. & Solevåg I. (2015). **Barn og unge som er svaksynte . Håndbok for PP-tjenesten**. Oslo: Statped.

**Punktskriftguide. Vejledning og anbefalinger vedrørende punktskriftindlæring hos børn og unge med alvorlig synsnedsættelse** (2019). Kalundborg: Synscenter Refsnæs.

**Sharing your journey. A guide for parents of children who are blind or partially sighted** (2015). Edingbourg: RNIB, Royal National Institute of Blind People Scotland.

Sonksen P. (1994). **Vis mig hvad mine venner kan se : en udviklingshåndbog for forældre til blinde og svagsynede børn samt fagfolk**. Glostrup: Københavns Amts Sygehus i Glostrup.

Spliid L. & Wegloop M.V. (2016). **Leg med din baby - 0-12 måneder**. Kbh.: Politikens Forlag.

**Søskende til børn og unge med funktionsnedsættelse**. [u. år]. Odense: Socialstyrelsen. Lokaliseret 15. November 2020 på: <https://vidensportal.dk/handicap/soskende-til-born-og-unge-med-funktionsnedsaettelse>

**Søskendefokus**. [u. år]. Kbh.: Socialt Udviklingscenter SUS Lokaliseret 1. oktober 2020 på: <https://soeskendefokus.dk/>

**Sådan styrker du dit barns motorik gennem leg. Fra baby til skolebarn - så nemt kan det blive** [2014]. Børn i balance. Lokaliseret 15. juni 2020 på: <https://www.boernibalance.dk/saadan-styrker-du-dit-barns-motorik-gennem-leg.pdf>

de Verdier K. (2018). **Children with blindness: Developmental aspects, comorbidity and implications for education and support. Doctoral thesis**. Stockholm: Stockholm University, Faculty of Social Sciences, Department of Special Education.

Vester Olsen M. (2012). **Jakob - tak fordi det blev dig : tanker og digte om det at have et handicappet barn**. Odense: Odense Kommune, Specialrådgivningen for småbørn.

**Viden Om - inkluderende læringsmiljøer for elever med synsnedsættelse** [Delnotat - synsnedsættelse; Case; Dialogkort; Faktaark og Udviklingsredskab] (2020). Kbh.: Børne- og Undervisningsministeriet. Lokaliseret 10-06-20 på: <https://emu.dk/grundskole/forskning-og-viden/viden-om-udgivelser/viden-om-inkluderende-laeringsmiljoer>

Vidje G. (red.). (2008). **Søsken i fokus. Å vokse opp med en bror eller søster som har nedsatt syn eller annen funksjonsnedsettelse**. Oslo: Huseby kompetansesenter & Assistanse, interesseforeningen for barn og ungdom med synshemming.

Vognsen M.L. (2017). **Leg & balance - Intelligente bevægelseslege for børn 0-18 mdr**. Kbh.: Gyldendal.

Winterø K. (red.)(2012). **12 måder at lægge dit barn på maven på - så der bliver sjovt og spændende for din baby**. Nyborg: Minimotion.

Zhou, L.. et al. (2013). The relationship between perceived computer competence and the employment outcomes of transition-aged youths with visual impairments. **Journal of Visual Impairment & Blindness** 107(1), 43–53.

De udvidede læringsmål for børn og unge med synsnedsettelse 0-17 år i dagtilbud og skole  
Handlingsanvisende vejledning til inkluderende fællesskaber og læringsmiljøer  
Forældre og familie 0-17 år

Januar 2021.

ISBN: 978-87-972334-2-9 (trykt) & 978-87-972334-3-6 (elektronisk)

Udgivet af Synscenter Refsnæs

– Det nationale specialpædagogiske ressource- og videnscenter for børn og unge med synsnedsettelse

Kystvejen 112

4400 Kalundborg

Tlf. 59 57 01 00

[www.synref.dk](http://www.synref.dk)

Faglige bidragsydere til denne publikation:

Thomas Sonne Jensen

Nils Bo Hermansen

Stine Bersang Bach

Tine Teilmann

Alice Balster

Anders Hostrup

Mariane Ruth Larsen

Jeanette Køcher Moesgaard

Annette Pedersen

Lene Riis

Gunilla Nord

Anna Gro Wajn

Publikationer i serien:

Småbørn 0-1 år

Småbørn 1-3 år

Småbørn/førskole 3-6 år

Overgange småbørn 0-6 år

Indskoling

Mellemtrin

Udskoling

Overgange 0-17 år

Forældre og familie 0-17 år

Vejledningerne ligger frit tilgængelige på [www.synref.dk](http://www.synref.dk)

©Synscenter Refsnæs

Publikationen kan frit citeres med tydelig kildeangivelse

REGION SJÆLLAND  
SYNSCENTER REFSNÆS



*- vi er til for dig*