

Frågor inför vuxenlivet



Habilitering & Hälsa
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Frågor inför vuxenlivet

Den här broschyren vänder sig till dig som är på väg in i vuxenlivet och behöver extra stöd. Du får bland annat information om arbete, studier och olika bostadsformer. Det finns även information om vilka ersättningar och bidrag du kan ha rätt till som vuxen.

Broschyren kan du ladda ner eller beställa på
www.publicerat.habilitering.se

När du ska börja arbeta

När det är dags för dig att börja arbeta finns det olika möjligheter att få jobb. Om du kan få arbete eller inte beror på hur det ser ut i samhället och på arbetsmarknaden. Du kan få särskilt stöd om du har en funktionsnedsättning som innebär att din arbetsförmåga är nedsatt.

Arbete

Arbete kan vara att ha en anställning där arbetsgivaren betalar hela lönen. Men det kan också vara att ha en anställning med lönebidrag. Det innebär att staten betalar en del av din lön till arbetsgivaren.

Daglig verksamhet

Om du har svårt att få arbete kan det vara aktuellt med daglig verksamhet. Daglig verksamhet är en särskild sysselsättning för personer med funktionsnedsättning. Det kan vara en verksamhet i särskilda lokaler med handledare eller en verksamhet på en vanlig arbetsplats med stöd av personal. Daglig verksamhet ges enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Du ansöker om det hos din kommun. LSS-handläggaren eller biståndsbedömaren kan ge dig mer information.

Arbetsförmedlingen

Du som är högst 29 år och bor inom Stockholms stad eller Lidingö stad och söker arbete på den öppna arbetsmarknaden kan vända dig till Arbetsförmedlingen Stockholm Unga Funktionshindrade. Se **www.arbetsformedlingen.se** eller ring 0771-60 00 00, texttelefoni 020-600 600. Bor du i någon annan kommun i Stockholms län, vänder du dig till Arbetsförmedlingen i din kommun.

På Arbetsförmedlingens webbplats finns information om extra stöd för personer med nedsatt arbetsförmåga. Du kan också ringa dit och prata med en arbetsförmedlare, telefon 0771-416 416, texttelefoni 020-600 600. Du når dem även via bildtelefon och Teletal.

Om du ska fortsätta studera

Om du ska fortsätta studera finns det flera skolor och kurser att välja bland. Här får du information om några av dem. Vill du veta mer, vänd dig till studie- och yrkesvägledaren på din skola.

Lärvux/särvux

Lärvux/särvux är en vuxenutbildning för personer med utvecklingsstörning, autism eller förvärvad hjärnskada. Det finns olika kurser och inriktningar. Vänd dig till din kommuns vuxenutbildning för mer information.

Folkhögskola

Folkhögskolan vänder sig till alla vuxna över 18 år som vill studera. Många folkhögskolor erbjuder anpassad undervisning, socialt stöd och en tillgänglig miljö för studerande med olika funktionsnedsättningar. Det finns också särskilda kurser som vänder sig till personer med funktionsnedsättning. Du hittar alla kurserna på **www.folkhogskola.nu** Telefon 08-796 00 50, texttelefoni 020-600 600.

Universitet och högskola

Om du ska studera på universitet eller högskola finns det möjlighet att få olika former av stöd. Vänd dig till skolans kontaktperson och samordnare för studenter med funktionsnedsättning för mer information. Se **www.studeramedfunktionshinder.nu**

Försörjning om du inte har arbetsinkomst

Om du inte har en arbetsinkomst kan du ha rätt till andra ersättningar och bidrag. Här kan du läsa om ersättningar och bidrag som finns.

Aktivitetsersättning

Aktivitetsersättning är en ersättning som du kan få om du har nedsatt arbetsförmåga. Du som är mellan 19 och 29 år kan ansöka om denna ersättning hos Försäkringskassan. Aktivitetsersättningen är tidsbegränsad och beviljas för längst 3 år i taget.

Unga människor som arbetar på en daglig verksamhet brukar ha aktivitetsersättning. Du kan också få aktivitetsersättning om din funktionsnedsättning gör att du behöver längre tid för att avsluta skolan.

Om du vill pröva att arbeta eller studera när du har aktivitetsersättning kan du ansöka om vilande aktivitetsersättning. Prata med din handläggare på Försäkringskassan om du vill veta mer.

Aktiviteter under tiden man har aktivitetsersättning

Under tiden du har aktivitetsersättning har du möjlighet att delta i olika aktiviteter. Exempel på aktiviteter är att vara med i en förening, ägna sig åt en hobby eller social träning för att lära sig dagliga rutiner. Tanken med aktiviteterna är att de ska hjälpa dig att utveckla dina förmågor och kunskaper. Aktiviteterna planeras med hjälp av Försäkringskassan. Mer information hittar du på www.forsakringskassan.se

Handikappersättning

Om du har en funktionsnedsättning som gör att du behöver extra hjälp kan du ansöka om handikappersättning hos Försäkringskassan. Du kan också få handikappersättning om du har merkostnader. Merkostnader är extra kostnader som du har på grund av din funktionsnedsättning eller sjukdom. Du kan få handikappersättning från och med juli månad det år du fyller 19.

Bostadstillägg

Bostadstillägg är ett bidrag till din hyra. Du som har aktivitetsersättning kan ansöka om bostadstillägg. Hur stort bostadstillägget blir beror på hur mycket du betalar i hyra och hur stora inkomster du har. Du ansöker om bostadstillägg hos Försäkringskassan.

Förmånsintyg

Du som har handikappersättning eller aktivitetsersättning har rätt att få ett förmånsintyg från Försäkringskassan. När man har ett förmånsintyg kan man få olika rabatter. Till exempel kan du resa billigare med kollektivtrafiken i Stockholm (SL), se **www.sl.se** I vissa fall kan du även få rabatt på inträden till olika evenemang. Du får själv kontrollera med respektive företag om intyget ger rätt till rabatt.

Om du inte har fått ett förmånsintyg kan du ringa och beställa ett via Försäkringskassans kundcenter på 0771-524 524, texttelefoni 020-600 600.

För dig som studerar

När du studerar kan du få bidrag och lån från CSN. Bidraget är pengar som du inte behöver betala tillbaka. Lånet är pengar som du måste betala tillbaka. CSN beslutar om du har rätt att få bidrag och lån.

Studiehjälp

Du som går på gymnasiet, folkhögskola eller komvux kan få studiehjälp till och med vårterminen det år du fyller 20. Studiehjälp består av tre olika bidrag: studiebidrag, extra tillägg och inackorderingstillägg. Studiebidraget betalas ut tio månader om året. Du behöver inte ansöka om studiebidraget om du studerar i Sverige.

Om din familj har låga inkomster kan ni ansöka om extra tillägg. Det finns också ett inackorderingstillägg att söka om du inte kan bo hemma när du studerar.

Rg-bidrag

Rg-bidrag är ett bidrag du kan få om du ska läsa en gymnasieutbildning på ett riksgymnasium. Det finns riksgymnasium för elever som är döva eller hörselskadade samt för elever som har stora rörelsehinder. Studievägledaren på din skola kan berätta mer om Rg-bidraget och om riksgymnasierna.

Studiemedel

Studiemedel består av bidrag och lån. Du som studerar på komvux, folkhögskola eller gymnasiet kan få studiemedel från och med hösten det år du fyller 20.

Du som studerar på universitet eller högskola kan få studiemedel även om du är under 20 år.

Hur mycket studiemedel du får beror på om du studerar heltid eller deltid och hur många veckor du studerar. Om din funktionsnedsättning försvårar dina studier och du behöver längre tid på dig, kan du i vissa fall få studiemedel för heltid även om du studerar på deltid. I vissa fall kan CSN även skriva av den del av lånet som du fått på grund av den förlängda studietiden. Det innebär att du inte behöver betala tillbaka den delen av lånet.

Mer information om bidrag, lån och tillägg finns på CSN:s webbplats www.csn.se Du kan också ringa dit på telefon 0771-276 000, text-telefoni 020-600 600.

Förlängt barnbidrag

Du som går kvar i grundskola eller särskola efter 16 års ålder kan få förlängt barnbidrag. Det förlängda barnbidraget betalas ut 12 månader per år. Det är skolan som ska lämna uppgifter om detta till Försäkringskassan.

Att skaffa bostad

När det är dags för dig att flytta hemifrån finns det flera bostadsformer att välja bland. Vad som passar dig bäst beror på hur mycket stöd och hjälp du behöver ha i hemmet.

Egen lägenhet

Om du vill bo i en egen lägenhet söker du detta via bostadsförmedlingen eller ett bostadsföretag. Till Stockholms stads bostadsförmedling kan du anmäla dig från den månad du fyller 18 år. Läs mer på deras webb-

plats www.bostad.stockholm.se Om du behöver hjälp i din bostad såsom hemtjänst, boendestöd eller personlig assistans, kan du ansöka om det hos LSS-handläggaren eller biståndsbedömaren i din kommun.

Bostad med särskild service

Bostad med särskild service är ett boende som du kan söka enligt LSS. Det finns olika former av bostäder med särskild service. Det finns gruppboende, serviceboende och annan särskilt anpassad bostad. I de olika boendeformerna finns det tillgång till personal som kan ge dig stöd i sådant som du inte kan sköta själv. Det kan till exempel gälla städning, inköp av mat och personlig hygien. Vilken typ av boende som passar dig beror på hur stora behov du har av stöd i boendet. Du ansöker om bostad med särskild service hos LSS-handläggaren eller biståndsbedömaren i din kommun.

Gruppboende

En gruppboende är en egen lägenhet som ligger tillsammans med andra lägenheter i samma hus. Man bor ungefär fem personer i en gruppboende. I gruppboendet finns det gemensamma utrymmen. Personal finns tillgänglig dygnet runt och hjälper dig med den omvårdnad du behöver samt ger stöd till fritidsaktiviteter.

Serviceboende

Serviceboende är en mellanform mellan ett helt självständigt boende i egen lägenhet och en lägenhet i gruppboende. Serviceboende är till för dig som klarar en hel del själv, men behöver visst stöd i boendet. Du får stöd från personal och har tillgång till gemensamt utrymme.

Annan särskilt anpassad bostad

Annan särskilt anpassad bostad är en lägenhet utan personal och gemensamma lokaler. Lägenheten kan ha en viss grundanpassning, till exempel låga trösklar, hiss eller större badrum. Du kan få stöd och service genom exempelvis hjälp i hemmet, ledsagarservice eller personlig assistans.

Frågor och svar

Här har vi samlat några vanliga frågor och svar om sådant som rör vuxenlivet.

Finns det korttidsvistelse för vuxna?

Ja, det finns möjlighet till korttidsvistelse även för vuxna personer. Korttidsvistelse kan vara på ett korttidshem eller att åka på läger eller liknande. LSS-handläggaren eller biståndsbedömaren i din kommun kan lämna mer information.

Vad är en kontaktperson?

En kontaktperson är en medmänniska som ska vara som en kompis och ett stöd i olika situationer. En kontaktperson ska vara en person som du kan umgås med. Kontaktpersonen kan till exempel besöka dig hemma. Ni kan också göra olika saker tillsammans, till exempel gå på bio, fotboll eller ta en fika på stan. Vanligtvis träffas ni några gånger i månaden. LSS-handläggaren eller biståndsbedömaren i din kommun kan lämna mer information.

Vad är en ledsagare?

En ledsagare kan du få om du behöver hjälp med att delta i olika fritids- och kulturaktiviteter. Ledsagaren kan till exempel följa med så att du kan gå på dans, träffa dina vänner eller gå någon kurs. LSS-handläggaren eller biståndsbedömaren i din kommun kan lämna mer information.

Var kan du hitta saker att göra på din fritid?

I kommunerna finns det fritidskonsulenter som vet vad som finns att göra på fritiden. Du kan också hitta förslag på aktiviteter på Fritidsnätet, se **www.fritidsnatet.se** Det går även bra att ringa till Forum Funktionshinderns rådgivning telefon 08-123 350 10, texttelefon 08-123 350 40.

Vart vänder du dig med frågor om sex och samlevnad?

När du har frågor om sex och samlevnad kan du vända dig till kommunens ungdomsmottagning. Där kan du också få hjälp med preventivmedel. Åldersgränsen på de flesta ungdomsmottagningar är 12–23 år. På en ungdomsmottagning arbetar oftast läkare, barnmorska och kurator. Du kan läsa mer om ungdomsmottagningarna på din kommuns webbplats.

Ungdomsmottagningen i Skärholmen är en anpassad mottagning som vänder sig till ungdomar med rörelsehinder. Mottagningen tar emot ungdomar upp till 25 år från hela Stockholms län. Telefonnumret är 08-508 244 70, telefontid vardagar klockan 11–12, texttelefoni 020-600 600.

Det finns också en ungdomsmottagning på Internet dit du kan skicka dina frågor. Där finns det även tips till dig som har en fysisk funktionsnedsättning. Webbadressen är **www.umo.se**

Hur gör du när du blir myndig (fyller 18 år) om du behöver hjälp med dina pengar och att bevaka dina rättigheter?

Du själv eller någon nära släkting kan ansöka om en god man. En god man är en person som kan hjälpa till i olika frågor, till exempel med din ekonomi. Den gode mannen kan också hjälpa till att kontakta olika myndigheter. Det är frivilligt att ha en god man. Även om du har en god man så bestämmer du själv.

Man ansöker om god man hos tingsrätten. I kommunen finns en överförmyndare eller överförmyndarnämnd. Dit kan du vända dig för att få ansökningsblankett samt information om vilka intyg som måste finnas med när du ska ansöka. Du kan själv ha förslag på vem som ska vara god man. Ibland räcker det med att du ger en fullmakt till någon som kan hjälpa till i olika frågor. Då behöver du ingen god man. Överförmyndaren i din kommun kan lämna mer information.

Hur gör du om du vill ta körkort?

Du behöver ett körkortstillstånd för att få börja övningsköra. Alla har rätt att ansöka om körkortstillstånd men alla får inte tillstånd. För att ta körkort krävs att du ska vara lämplig att vara bilförare. Du får inte ha en sjukdom eller en funktionsnedsättning som innebär en trafik-säkerhetsrisk.

Du ansöker om körkortstillstånd hos Transportstyrelsen. När du ansöker får du fylla i en hälsodeklaration. Om Transportstyrelsen behöver mer information kan de be dig att skicka in ett intyg från en specialistläkare.

Ett körkort kan vara förenat med ett villkor, till exempel att föraren enbart får köra bilar som är utrustade på ett visst sätt, exempelvis med automatväxel.

Transportstyrelsen kan lämna mer information. Det finns en webbplats med information om körkort, **www.korkortsportalen.se**. Där finns även information på lättläst samt alla blanketter. Transportstyrelsens kundtjänst har telefonnummer 0771-81 81 81, texttelefon 010-495 64 90.

En del trafikskolor har anpassad utbildning för personer med funktionsnedsättningar. Du kan söka trafikskola på **www.korkort.nu**. Körkortsboken finns på lättläst och inläst på cd-skiva.

Kan du få hjälp från Habilitering & Hälsa även när du blir vuxen?

Ja, det finns habiliteringscenter och andra enheter även för vuxna. Alla som har en omfattande funktionsnedsättning kan vända sig till något av de habiliteringscenter som finns för ungdomar och vuxna i Stockholms län. Andra verksamheter inom habiliteringen som du kan ta kontakt med är exempelvis StoCKK – Stockholm Center för Kommunikativt och Kognitivt stöd, PUFFA träningscenter och Taltjänst. Du kan läsa mer om habilitering på **www.habilitering.se**

UNG Samtalsgrupper

Inom habiliteringen finns UNG som är en gruppverksamhet för ungdomar och unga vuxna (15-25 år) med intellektuell eller fysisk funktionsnedsättning. Här får du möjlighet att träffa andra i liknande situation och samtala om olika frågor som känns viktiga. Vänd dig direkt till UNG eller till det habiliteringscenter du har kontakt med för mer information. UNG har telefonnummer 08-123 351 75, texttelefoni 020-600 600. Webbadressen är **www.habilitering.se/ung-samtalsgrupper**

Vad gör du om du behöver sjukvård?

När du har frågor om hälsa och vård ska du vända dig till din husläkare på vårdcentralen. Om det behövs kan husläkaren remittera dig vidare till olika specialister.

Du kan också få sjukvårdsrådgivning per telefon från 1177 Vårdguiden. De har öppet dygnet runt. Telefonnumret är 1177, texttelefon 0771-11 77 99. Du kan läsa mer om deras tjänster på webbplatsen **www.1177.se**

Sjukhusens habilitering

Sjukhusens habilitering för barn och ungdomar gäller oftast för åldrarna 0–17 år. Om du är 18 år och äldre och har en medfödd eller tidigt fått en funktionsnedsättning i form av rörelsehinder eller utvecklingsstörning så finns vuxenhabiliteringsteamet på Huddinge sjukhus. Du kan vända dig till detta team oavsett var du bor i Stockholms län. Telefonnumret är 08-585 812 68 eller 08-585 821 75.

Vilka förmåner har du i tandvården?

Tandvården är gratis till och med det år du fyller 19 år. Om du är över 19 år och har rätt till stöd via LSS-lagen kan du få billigare tandvård. För att få billigare tandvård behöver du ett tandvårdsstödsintyg som kommunens LSS-handläggare eller biståndshandläggare kan skriva. Om du inte har LSS-insatser från kommunen kan kuratorn på habiliteringscentret ansöka om tandvårdsstödsintyg åt dig.

Du kan läsa om tandvårdsstödet på 1177 Vårdguiden, webbadressen är **www.1177.se** Tandvårdsenhetens telefonnummer är 08-123 133 00 .

Vad är Teletal?

Teletal är en telefontjänst för alla. Om du behöver stöd när du ska ringa olika samtal kan du vända dig till Teletal. Deras telefonnummer är 020-22 44 11. De kan ge talstöd, minnesstöd eller läs- och skrivstöd när du ringer. **www.teletal.se**

Ersättningar till anhöriga från Försäkringskassan

Tillfällig föräldrapenning för barn som fyllt 12 men inte 16 år

Om barnets behov av vård eller tillsyn är större än vad som i allmänhet är fallet för barn i motsvarande ålder kan du få tillfällig föräldrapenning.

Försäkringskassan kan då i förväg pröva och ge förhandsbeslut om att barnet ska omfattas av tillfällig föräldrapenning även efter 12 års ålder.

Tillfällig föräldrapenning efter 16 år

Föräldrar till barn som omfattas av LSS kan få tillfällig föräldrapenning för ett barn som fyllt 16 men inte 21 år om föräldern behöver stanna hemma från arbetet på grund av barnets sjukdom. Detta gäller när barnet blir akut sjuk i en annan sjukdom eller om grundsjukdomen förvärras.

Om barnet har fyllt 21 år och går i särskolans gymnasieutbildning eller annan särskild gymnasieskola för rörelsehindrade kan tillfällig föräldrapenning betalas ut till och med vårterminens slut det år barnet fyller 23 år.

Kontakt dagar

Föräldrar till barn som omfattas av LSS kan få ersättning för tio kontakt dagar per år fram tills barnet fyller 16. Kontaktdagarna kan tas ut av båda föräldrarna för samma barn och tid. Det finns inte något krav på att barnet behöver vara med vid besöket i skolan eller på habiliteringen.

När upphör vårdbidraget?

Vårdbidraget upphör från och med juli månad det år ungdomen fyller 19.

Allvarligt sjukt barn

Föräldrar till ett allvarligt sjukt barn under 18 år kan få tillfällig föräldrapenning under ett obegränsat antal dagar. Det gäller när barnet är så allvarligt sjukt att det finns ett påtagligt hot mot barnets liv.

Mer information hittar du på Försäkringskassans webbplats

www.forsakringskassan.se

Har du frågor?

Om du har frågor eller vill veta mer är du välkommen att kontakta kurator vid habiliteringscentret. Du hittar kontaktuppgifter på www.habilitering.se

Du kan även ringa till Forum Funktionshinders rådgivning på telefon 08-123 350 10, texttelefon 08-123 350 40. www.forumfunktionshinder.se

På www.funktionshindersguiden.se hittar du information om stöd och service till personer med funktionsnedsättning i Stockholms län.

Frågor inför vuxenlivet har tagits fram
av Forum Funktionshinder.

Forum Funktionshinder är Habilitering &
Hälsas informationscenter med bibliotek,
rådgivning, kurser och arrangemang.

Kontakta oss om du vill få denna broschyr
i alternativt format; e-text, punktskrift,
inläst, storstil eller teckentolkad.

Forum Funktionshinder

Tideliusgatan 12, Rosenlund

✉ Box 17056, 104 62 Stockholm

▲ Telefon 08-123 350 10

▲ Texttelefon 08-123 350 40

forumfunktionshinder@sll.se

🌐 www.forumfunktionshinder.se

🌐 www.habilitering.se